sunday magazine

23 జూలై 2017

ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి

మైండ్ గేమ్... న్యూరో మార్కెటింగ్

తెలుగమ్మాయినే అనుకున్నారంతా!

ఒకే ఒక్క సినిమా మెహ్రీన్ (కౌర్) పిర్జాదా అదృష్టాన్ని మార్చేసింది. గత యేడాది విడుదలైన 'కృష్ణగాడి వీర ప్రేమగాథ'లో మహాలక్ష్మిగా కనిపించి మెప్పించిన మెహ్రీన్ అప్పుడే అరడజను సినిమాలు సైన్ చేసింది. రవితేజ 'రాజా ది గ్రేట్', సాయిధరమ్‌తేజ 'జవాన్'లతో త్వరలో కనువిందు చేయనున్న ఈ 'బతిండా' (పంజాబ్) భామ శర్వానంద్, వరుణ్‌తేజ్, సందీప్‌కిషన్‌లతో కూడా జత కడుతోంది. ఈ సందర్భంగా మెహ్రీన్ ఏమంటోందంటే...

యమా యాక్టివ్

చిన్నప్పటి నుంచే నేను యమా యాక్టివ్. ఎన్‌సీసీలో, ఇంటర్నేషనల్ రోటరీ క్లబ్ నిర్వహించే కార్యక్రమాల్లో చురుగ్గా పాల్గొనేదాన్ని. ఒకవైపు భరతనాట్యం నేర్చుకుంటూనే ఎయిర్‌పిస్టల్ షూటింగ్ ప్రాక్టీస్ చేసేదాన్ని. మీకు తెలియని మరో విషయం ఏమిటంటే షూటింగ్‌లో జాతీయస్థాయి క్రీడాకారిణిని నేను. ట్రెక్కింగ్‌లో కూడా పతకాలు సాధించా.

అది నా అదృష్టం

'డోవ్' యాడ్‌లో చూసి నన్ను 'కృష్ణగాడి వీర ప్రేమగాథ'లో మహాలక్ష్మి పాత్రకు ఎంపికచేశారు. తొలి సినిమాలోనే నానిలాంటి నేచురల్ స్టార్‌తో పనిచేయడం నా అదృష్టమనే చెప్పాలి. అందరూ బాగా ఎంకరేజ్ చేశారు. అందులో నా క్యారెక్టర్ చూసి అంతా నేను తెలుగమ్మాయినే అనుకున్నారు. కానీ మాది పంజాబ్‌లోని బతిండా. మా నాన్న వ్యవసాయం చేస్తారు. నాకో తమ్ముడున్నాడు. వాడిపేరు గుర్‌ఫతే పిర్జాదా. తను కూడా మోడలింగ్ చేస్తున్నాడు.

పదేళ్లకే ర్యాంప్‌వాక్

నాకు పదేళ్ల వయసున్నప్పుడు నిర్వహించిన 'కసౌలి ప్రిన్సెస్' అందాలపోటీలో అందర్నీ ఆశ్చర్యపరుస్తూ బుడిబుడి అడుగులతో ర్యాంప్‌వాక్ చేశాను. 2013లో టొరంటోలో నిర్వహించిన పోటీల్లో 'మిస్ పర్సనాలిటీ సౌత్ ఆసియా కెనెడా' కిరీటం గెలుచుకున్నా. ఆ తర్వాత మోడలింగ్ మొదలెట్టా. డోవ్, నికాన్, పియర్స్, థమ్సప్ ప్రకటనలకు మోడల్‌గా పనిచేశా.

ఖాళీ దొరికితే...

షూటింగులు లేకపోతే అందరమ్మాయిల్లాగే నేను కూడా వెంటనే ఫ్రెండ్స్ దగ్గరికి పరుగెడుతా. వారితో కాలక్షేపం సరదాగా ఉంటుంది. లేదంటే ఎంచక్కా నిద్రపోతా.

నటిని కాకపోయుంటే...

నాకు సినిమాలే బాగా నచ్చుతాయి. ఒకవేళ సినిమాల్లోకి రాకపోయుంటే... ఏరోనాటికల్ ఇంజనీర్‌నో, వ్యాపారవేత్తనో అయ్యుండేదాన్ని. అయితే ఏ పాత్రయినా వేసి ముచ్చట తీర్చుకునే అవకాశం ఒక్క సినిమాల్లోనే లభిస్తుంది.

ఫిల్మ్ నగర్

INSIDE



మైండ్‌గేమ్

మార్కెటింగ్‌నూ మెదడు పనితీరునూ ముడిపెట్టడమే న్యూరో మార్కెటింగ్. ప్రకటనల నుంచి డిజైనింగ్ దాకా అన్ని విభాగాల్నీ ప్రభావితం చేస్తోందీ విధానం. 7



ప్రదీప్

చిన్నితెరపై స్టార్ ఇమేజ్ సంపాదించుకున్న ప్రదీప్ ఇంజనీరింగ్ చదువుకుని యాంకర్ ఎందుకయ్యాడు? తన జీవిత భాగస్వామి ఎలా ఉండాలనుకుంటున్నాడు? 12

మీ అభిప్రాయాలను పోస్టు ద్వారా **ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి**, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33కు, మెయిల్ ద్వారా sunday.aj@gmail.comకు పంపండి.



మిత్రవాక్యం

చదరంగపు బల్ల మీద ఉన్నంత సేపే రాజూ మంత్రీ ఏనుగూ సిపాయీ! ఆట అయిపోయిందా పావులన్నీ సమానమే. కట్టకట్టి డబ్బాలో పడేస్తారు. బల్ల మీద ఉన్నప్పుడు మాత్రం, వాటి మీద ప్రేమ పొంగుకొస్తుందా అంటే, అదీ లేదు. ఏనుగు నుంచో గుర్రం నుంచో రాజుగార్ని రక్షించినంత మాత్రాన అది రాజు మీద భక్తి కాదు. చిన్నపాటి సిపాయితో ఏకంగా ఏలినవారికే 'చెక్' పెట్టించినంత మాత్రాన అది సిపాయికి అధికారం కట్టబెట్టాలన్న ఔదార్యమూ కాదు. ఎలాగైనా సరే, ఆటలో గెలవాలన్న ఆరాటమంతే! ఆ అమాయకపు పావులు అన్ని గండాల్నీ గెలిచి చివరిదాకా నిలిచినా... ఆ రాజో, మంత్రో గెలిచాడని ఎవరూ అనరు. బల్ల ముందు కూర్చున్న అప్పారావునో, సుబ్బారావునో 'శభాష్' అంటారు. గెలిచినా ఓడినా పావులు పావులే! జీవన చదరంగంలోనూ మనల్ని పావులుగా మార్చేసుకుని దర్జాగా ఆడేవారూ, ఆడాలని ప్రయత్నించేవారూ చాలామందే ఉంటారు. ఆ పరిస్థితే వస్తే... నిర్భయంగా నో చెప్పేయడమే! ఎవరో ఆడే ఆటలో మనం పావులుగా ఎందుకు మారాలి? మన ఆట మనమే ఆడుకుందాం. మన గెలుపేదో మనమే గెలుద్దాం. మన ఓటమేదో మనం అనుభవిద్దాం. మన ఉనికిని నిలుపుకోడానికి, మన వ్యక్తిత్వాన్ని కాపాడుకోడానికి ఆ గడుల గోడలు దాటుకుని, వ్యూహాల వలలు ఛేదించుకుని ధైర్యంగా బయటికి వచ్చేద్దాం. ■



ప్రియమైన 'ఆంధ్రజ్యోతి'కి...

◆ పుస్తకానికి మనసుంటే...

పుస్తకానికి మనిషి రూపం వస్తే... తన అనుభవాలను, జ్ఞాపకాలను, అనుభూతులను పంచుకుంటూ, అప్పుడప్పుడు అనుమానాలను కడిగేస్తుందేమో! 'హ్యూమన్ లైబ్రెరీ' నిజంగా ఎంత మంచి ఆలోచన. మాట్లాడండి, మాట్లాడితే పోయేదేముంది. మహా... అయితే మనసు తేలికపడుతుంది, మీ అనుభవం మరొకరికి మార్గ నిర్దేశకం అవుతుంది. పుస్తకాలు చదవడం తేలికే, కానీ మనుషుల్ని చదవడమే చాలా కష్టం. కొందరి జీవితాలు తెరిచిన పుస్తకాలైతే... మరికొందరి జీవితాలు అర్థంకాని అక్షరాల సమాహారం. 'మనుషులే పుస్తకాలైతే!' కవర్‌స్టోరీలో ప్రతి వాక్యమూ మంచి ఫీల్‌ను ఇచ్చింది.

- ఉషా, చెన్నై

◆ కదిలించిన కవిత

'అనగనగా ఒక రైతు' కవిత అన్నదాతల యదార్థ జీవితాన్ని ప్రతిబింబించింది. నిజమే, రైతుల ఆత్మహత్యలు ఇలాగే కొనసాగితే... 'ఒకప్పుడు రైతుండేవాడు!' అని భావితరాలకు చెప్పుకోవాల్సిన దుస్థితి దాపురిస్తుంది. ఆ పరిస్థితే వస్తే మట్టిని ప్రేమించే ఆ నిజమైన మనిషిని మళ్లీ చూడలేమేమో! అన్నదాతా సుఖీభవ!

- నవత భాస్కరరావు, పాలకొల్లు

◆ జోగారావు కనిపించెను...

'జోగారావు దయచేతను..' కథ చాలా బాగుంది. సరదా కథే అయినా ప్రత్యేకమైన యాసతో రచయిత, కథను వివరించిన తీరు నచ్చింది. ఎన్నికల ముందు పనికిరాని హామీలతో రైతులను నమ్మించి, ఆనక వారికి మోసం చేసి, వారి డబ్బుతో రాజభోగాలు అనుభవించే రాజకీయ నాయకుల మీద వ్యంగ్యాస్త్రం ఇది. తమ సౌకర్యం తప్ప ప్రజల గోడు పట్టించుకోని జోగారావులు ఇప్పుడు ఊరికొకరున్నారు.

- ప్రకాశ్‌రావు, నిడదవోలు

◆ ఏకవీరుడు!

నటించడం పెద్ద కష్టమేమీ కాదు, అందరూ నటిస్తారు. కానీ కేవలం కళ్లతోనే హావభావాల్ని పలికించడం మాత్రం చాలా కష్టమైన పని. అది కొందరికి మాత్రమే సాధ్యమయ్యే విద్య. అందులో ఘటికుడు ఆది పినిశెట్టి. 'ఏకవీర' చెప్పిన విశేషాలు ఎంతో అలరించాయి.

- భాస్కరరావు, విజయనగరం

◆ 'చంపా' చూడాలని...

వియాత్నాం విశేషాలను వివరించిన ఈ వారం 'ట్రావెలోకం' అబ్బురపరిచింది. అమరావతికి జిరాక్స్ కాపీలా ఉన్న 'దనాంగ్' నగరం గురించీ, మోటార్ వాహనాలనూ అనుమతించని హాలీయాన్ సిటీ గురించి తెలుసుకున్నాక, అక్కడికి వెళ్లాలనిపించింది. నాటి చంపారాజ్యం చూసేందుకు తప్పకుండా ప్రయత్నిస్తాం.

- సరిత, శ్రీకాళహస్తి



విండో షాపర్స్

తమ విషయాల కన్నా ఇతరుల వ్యక్తిగత జీవితం మీద ఎక్కువ ఆసక్తి చూపుతారు విండో షాపర్స్. తమ ఫోటోలు, పోస్టులు చాలా అరుదుగా అప్‌లోడ్ చేస్తారు. కానీ ఇతర యూజర్ల ఫోటోలు, వారి రిలేషన్‌షిప్ స్టేటస్ మాత్రం తప్పకుండా చూస్తుంటారు. ఆ యూజర్లు వారికి తెలియాలనేం లేదు... అపరిచితుల ఖాతాలు కూడా చూస్తుంటారు. ఫేస్‌బుక్‌లో వీరి యాక్టివిటీ పెద్దగా ఉండదు. కేవలం ఇతరుల ప్రొఫైళ్ల చూడడమే ఎక్కువ. అలాగని తమకు తాముగా ఎవరికీ ఫ్రెండ్ రిక్వెస్ట్ పెట్టరు.

ఫేస్‌బుక్కాలజీ!

ఫేస్‌బుక్... దీని గురించి ఎంత చెప్పినా తక్కువే.. ఆధార్ కార్డు లేకపోయినా ఫర్వాలేదు కానీ... ఎఫ్‌బీ ఖాతా మాత్రం ఉండాల్సిందే. ఒకవేళ ఎవరైన ఫేస్‌బుక్‌లో ఎంటర్ కాకపోతే... 'ఏంటీ ఎఫ్‌బీలో లేవా?' అంటూ అరుస్తారు అదేదో వింతలాగా... అందరికీ వినిపించేట్టు! అంతగా ఫేస్‌బుక్ జనాల నాడుల్లోకి ఇంకిపోయింది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 200 కోట్ల మంది ఫేస్‌బుక్ యూజర్లు ఉన్నారు. అమెరికాలో గత ఎన్నికల్లో ఓటు వేసిన వారి కంటే... పోలింగ్ బూత్‌కు వెళ్లకుండా, ఎఫ్‌బీలో చాట్ చేసిన వారి సంఖ్యే ఎక్కువట. ఇంతగా ఫేస్‌బుక్‌తో నెటిజన్లు ఎందుకు అనుసంధానమై పోయారోనని ఓ యూనివర్సిటీవారు పరిశోధన చేశారు. ఆ అధ్యయనంలో యూజర్లను నాలుగు రకాలుగా గుర్తించారు. ఈ నాలుగు రకాల్లో ప్రతి ఫేస్‌బుక్ యూజర్ ఒకటి కంటే ఎక్కువ లక్షణాలనే కలిగి ఉన్నారు. ఇవి చదివాక మీరు ఏ రకమో తెలుసుకోండి.

రిలేషన్‌షిప్ బిల్డర్స్

ఈ టైపు యూజర్లు తమ నిజజీవితానికి కొనసాగింపుగా ఫేస్‌బుక్‌ను వాడుకుంటారు. అంటే... బంధువులు, స్నేహితులు, సహోద్యోగులు - ఇలా ఆత్మీయులైన వారితోనే ఫేస్ బుక్‌లో కూడా టచ్‌లో ఉంటారు. పక్కపక్కన కూర్చుని ఆఫీసులో పనిచేస్తూ కూడా ఎఫ్‌బీ తెరిచి హాయ్ చెబుతారు. వీరికి కొత్త స్నేహితుల అన్వేషణపై ఆసక్తి తక్కువ. కేవలం తెలిసిన వారినే స్నేహితులుగా చేర్చుకుంటారు. ఫ్రెండ్స్ పోస్టులపై తప్పనిసరిగా స్పందిస్తారు. అంతేకాదు, తన వారి పట్ల ప్రేమని వ్యక్తపరిచేందుకు ఫేస్‌బుక్ ఎంతో సహాయంగా ఉందంటూ స్టేట్‌మెంట్లు కూడా ఇచ్చేస్తుంటారు.



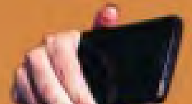
టౌన్ క్రైయర్స్

ఫేస్‌బుక్‌కు జర్నలిస్టుల్లాంటి వాళ్ల టౌన్ క్రైయర్స్ ఖాతాలో వారి వ్యక్తిగత ఫోటోలు, పోస్టులు ఏవీ కనిపించవు. ప్రపంచపు బాధంతా శ్రీశ్రీ బాధే అన్నట్టు... వైరల్ న్యూస్‌పై సీరియస్‌గా స్పందిస్తారు. లండన్‌లో ఉన్న మాల్యాని వెనక్కి తీసుకురాకపోయినా, రోడ్డు దాటుతున్న ఆవును కారు ఢీ కొట్టినా, క్రేజీ హీరోయిన్‌కు పెళ్లయిపోయినా... తెగ స్పందిస్తారు. ఆ వార్తల క్లిప్పింగ్స్, పోస్టులు షేర్ చేస్తుంటారు. తమ చుట్టు పక్కల జరిగే సామాజిక పరిణామాలపై ఘాటుగా స్పందిస్తారు. పరిశోధకులతో మాట్లాడిన ఓ టౌన్ క్రైయర్ 'నా వ్యక్తిగత విషయాలు, కుటుంబం గురించి ఫేస్‌బుక్‌లో పెట్టాల్సిన అవసరం లేదు' అని కరాఖండిగా చెప్పేశాడు. ఇలాంటి వారి ఫేస్‌బుక్ ఖాతా జనం కోసమే.



సెల్ఫీస్

వీరి గురించి ప్రత్యేకంగా చెప్పాల్సింది ఏముంది... సగం మంది సెల్ఫీ ప్రియులేగా. సెల్ఫీ ట్రెండ్ మామూలుగా లేదిప్పుడు. ప్రాణాలను సైతం పణంగా పెట్టి పిచ్చి సెల్ఫీలు దిగుతున్నారు. దానిని ఫేస్‌బుక్‌లో పెట్టి ఎన్ని లైకులు, కామెంట్లు వచ్చాయో లెక్కేట్టుకోవడం. ఇదే పని సెల్ఫీ ప్రియులకు. నడుస్తున్న రైలు ముందు సెల్ఫీ తీసుకుంటూ, కొండమీద నుంచి సెల్ఫీ తీసుకుంటూ, పడవలో సెల్ఫీ తీసుకుంటూ... పరిసరాలను మర్చిపోయి మృత్యువాత పడిన వారు ఎంతో మంది. అయినా సెల్ఫీలు మాత్రం ఆపడంలేదు. ఫేస్‌బుక్‌లో సెల్ఫీప్రియులే అధికమట. కేవలం తమ సెల్ఫీలు ప్రమోట్ చేసుకునేందుకే ఎఫ్‌బీలో ఖాతా నడుపుతున్న వారు లక్షల మంది. వాటికి ఎన్ని లైకులు వస్తే అంత ఆనందపడతారట.





ఇలా కూడా...

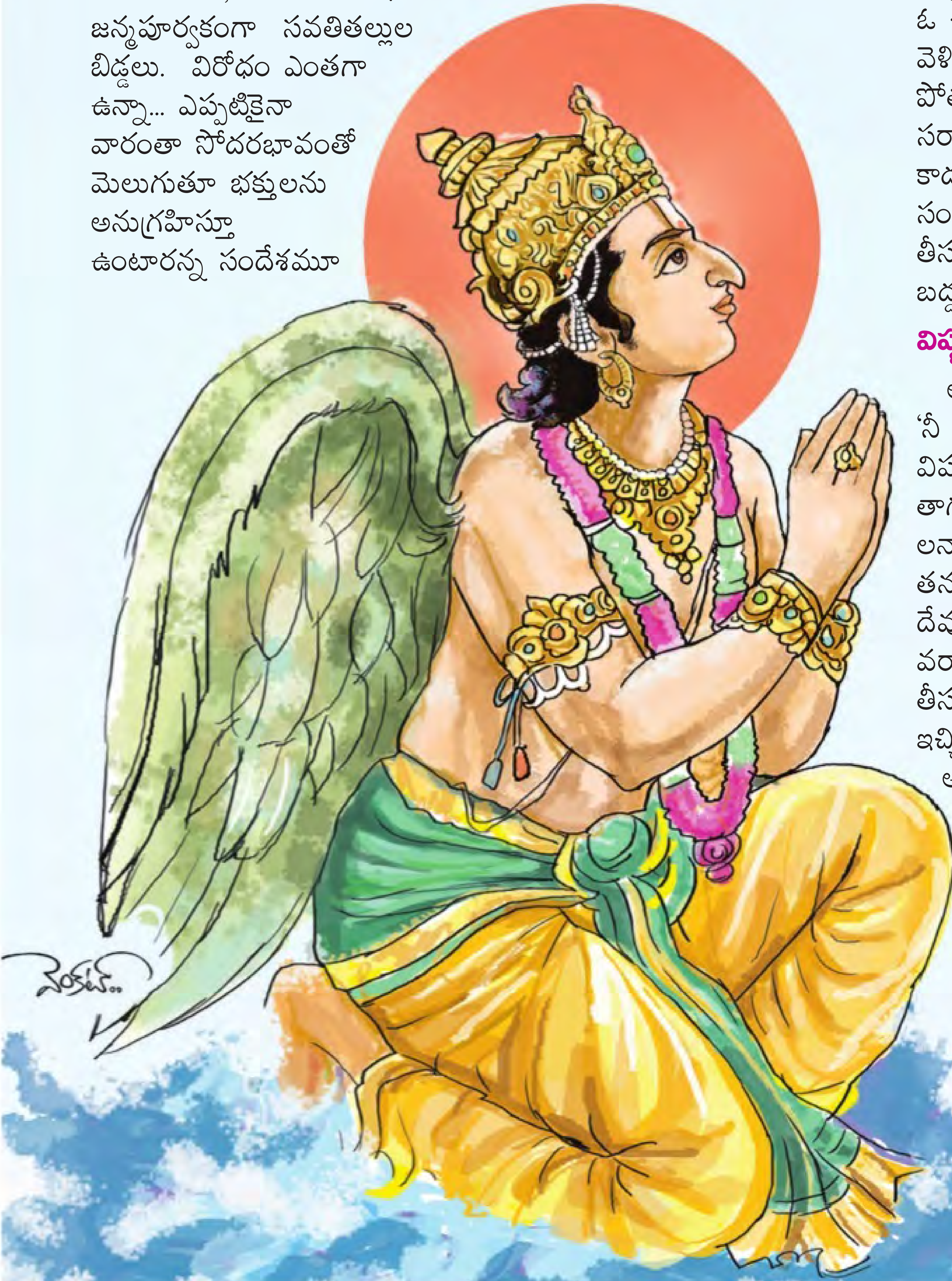
- రోజుకి ఫేస్‌బుక్‌ను 128 కోట్ల మంది ఓపెన్ చేస్తారు. సరాసరిగా ఒక్కో యూజర్ రోజుకి 35 నిమిషాలపాటూ ఫేస్‌బుక్‌లో ఉంటాడని అంచనా.
- యూజర్ తన మొబైల్‌లో రోజుకి కనిష్ఠంగా 14 సార్లు ఎఫ్‌బీని చెక్ చేస్తాడు.
- ఫేస్‌బుక్‌లో అన్‌ఫ్రెండ్ చేశారన్న కోపంతోనూ హత్యలు జరిగిన సందర్భాలున్నాయి.
- మీ ఖాతా చూడకుండా ప్రపంచంలో ఉన్న ఎవరి ఎకౌంట్‌నైనా బ్లాక్ చేయచ్చు... కానీ మార్క్ జుకర్‌బర్గ్ ఖాతా మాత్రం ఎవరూ బ్లాక్ చేయలేరు. ప్రయత్నించి చూడండి.

కార్యశూరుడు... గరుత్మంతుడు!

రెప్పపాటు సమయం విష్ణుమూర్తిని దర్శించుకున్నా... జన్మ ధన్యమైనట్టు సంబరపడతారు దేవతలూ మహర్షులూ. గరుత్మంతుడు... ఆ దేవదేవుడినే తన భుజాల మీద ఎక్కించుకుని సకల లోకాలకూ సాదరంగా తోడ్కొనిపోతాడు. ఆ అదృష్టం అయాచితం కాదు. సంకల్పబలంతో సంపాదించుకున్న వరమది (జూలై 27న గరుడ పంచమి).

శ్రావణ శుద్ధ పంచమే... గరుడ పంచమి. ఇదే రోజున నాగ పంచమి పర్వదినాన్నీ జరుపుకొంటారు. గరుత్మంతుడిలోని మాతృభక్తే అతడికింత ఖ్యాతిని తెచ్చిపెట్టింది. ఆ ఆదర్శమూర్తిని పంచమినాడు మనసారా స్మరించినా, కీర్తించినా శుభాలు కలుగుతాయని పురాణాలు పేర్కొంటున్నాయి. గరుడ పంచమి వ్రతాన్ని ప్రధానంగా సోదరులు ఉన్న స్త్రీలు ఆచరిస్తూ ఉంటారు. పది సంవత్సరాల పాటు వ్రతాన్ని చేసి చివరలో ఉద్యాపన నిర్వహిస్తారు. ఇంట్లోని పూజా మందిరం దగ్గర రంగురంగుల ముగ్గులుపెట్టి, ఆ ముగ్గుల మధ్యన బియ్యం పోసి, బియ్యం మధ్యన పడగ మధ్యలో గౌరీబింబం ఉన్న సర్ప ప్రతిమను ఉంచుతారు. అలాగే తోరాన్ని సిద్ధపరచి... తోరాన్నీ, నాగ ప్రతిమనూ అర్చించటం విశేషం. ఇక్కడ పేరు గరుత్మంతుడిదే అయినా పూజ నాగులకూ, గౌరీమాతకూ కూడా అందుతుంది. ఆ విశేషాన్ని గమనిస్తే... గరుడుడు విష్ణుమూర్తి వాహనం. నాగదేవతలు సంతానప్రాప్తిని కలిగిస్తారన్నది తరతరాల నమ్మకం. గౌరీమాత స్త్రీలకు మాంగల్య సౌభాగ్యాలను ప్రసాదిస్తుందనే విశ్వాసం ఉండనే ఉంది. ఆ ప్రకారంగా చూస్తే, ఈ వ్రతంలో సంతోష, సంతాన, సౌభాగ్యాలను ప్రసాదించే తత్త్వం ఇమిడి ఉందని పెద్దలు విశ్లేషిస్తున్నారు.

గరుడుడు, నాగులు విరోధులే అయినా జన్మపూర్వకంగా సవతితల్లుల బిడ్డలు. విరోధం ఎంతగా ఉన్నా... ఎప్పటికైనా వారంతా సోదరభావంతో మెలుగుతూ భక్తులను అనుగ్రహిస్తూ ఉంటారన్న సందేశమూ ఇందులో ఉంది.



ఆదర్శ మాతృభక్తి

గరుత్మంతుడు మంత్రద్రష్ట. పక్షులకే కాదు, ఇతర జీవకోటికి కూడా ప్రభువే. సూర్యుడు, బ్రహ్మ, ప్రజాపతి, అగ్ని, ఇంద్ర, హయగ్రీవ, శనీశ్వరులతో సమానుడు. కీర్తినీ, శాంతినీ ప్రసాదించే దైవమూ గరుత్మంతుడే.. అంటాయి పురాణాలు. గరుత్మంతుడిని గరుడాళ్వార్, గరుడస్వామి అని భక్తులు కీర్తిస్తారు. శక్తి సామర్థ్యాలనూ సంతాన సౌభాగ్యాలనూ ప్రసాదించే దైవంగా గరుత్మంతుడు మనకు పురాణాల్లో కనిపిస్తాడు. గరుత్మంతుడిలో యువతరం ఆదర్శంగా తీసుకోవలసిన ఓ లక్షణం కనిపిస్తుంది. అదే మాతృభక్తి. తల్లినే కాదు కన్నతండ్రిని కూడా ఎంతో గొప్పగా ఆరాధించిన మాతాపితృభక్తి స్వరూపుడాయన.

కశ్యపప్రజాపతికి, కద్రువ అనే భార్య వల్ల సర్పజాతి ఉద్భవించింది. మరో భార్య వినత వల్ల అనూరుడు, ఆ తర్వాత గరుత్మంతుడు జన్మించాడు. అనూరుడు లేక అరుణుడు సూర్యుడికి రథసారథి అయ్యాడు. ఒకానొక సమయంలో... కద్రువ చేసిన మోసం వల్ల వినత కద్రువకు దాసి అయింది. గరుత్మంతుడు తన తల్లి దాస్యానికి కారణం తెలుసుకున్నాడు. దాస్యం పోవటానికి ఏం చేయాలో చెప్పమని సర్పాలను అడిగాడు. స్వర్గలోకం నుంచీ అమృతం తెచ్చిస్తే వినతకు దాస్యవిముక్తి కలుగుతుందని సర్పాలు చెప్పాయి. వెంటనే గరుత్మంతుడు, స్వర్గంలో ఇంద్రుడి అధీనంలో ఉన్న అమృతాన్ని సర్పాలకు తెచ్చి ఇచ్చి తల్లి దాస్యాన్ని పోగొట్టాలని తీర్మానించాడు. గరుత్మంతుడు అసామాన్య దైవశక్తి సంపన్నుడు కూడా. ఇదే విషయాన్ని మహాభారతంలోని ఆదిపర్వంలో... గరుడుడి జన్మవృత్తాంతమూ వివరిస్తుంది.

అమృత సాధకుడు

గరుత్మంతుడు తన తల్లి కష్టాన్ని పోగొట్టడానికి శక్తియుక్తులన్నింటినీ వినియోగించాడు. సర్పాలు కోరినట్టు స్వర్గం నుంచి అమృతాన్ని తేవటమంటే అంత సులభమైన పని కాదు. స్వర్గంలో... ఎంతో కట్టుదిట్టమైన రక్షణ మధ్య అమృతం ఉంటుంది. పదునైన అంచులున్న ఓ చక్రం రివ్వున తిరుగుతూ ఉంటుందక్కడ. దాన్ని దాటి అవతలకు వెళితే కానీ అమృతభాండం చేజిక్కదు. తేడా వస్తే, శరీరం తునాతునకలై పోతుంది. అంతదాకా వెళ్లినా, అక్కడ రెండు మహాభయంకరమైన సర్పాలుంటాయి. వాటి నుంచి తప్పించుకోవడం సామాన్యమైన పని కాదు. ఇలాంటి కష్టసాధ్యమైన కార్యాన్ని కూడా గరుత్మంతుడు తన సంకల్పబలంతో సాధించగలిగాడు. తన శరీరాన్ని అత్యంత సూక్ష్మస్థితికి తీసుకెళ్లి... అక్కడున్న పాముల కళ్లల్లో దుమ్ముకొట్టాడు. కోరల యంత్రాన్ని బద్దలుకొట్టి అమృతపాత్రను చేజిక్కించుకొన్నాడు.

విష్ణుమూర్తి అనుగ్రహం

ఆ సంకల్పబలం విష్ణుమూర్తికీ నచ్చింది. గరుత్మంతుడి ఎదుట నిలిచి 'నీ సాహసానికి మెచ్చాను. వరాలు కోరుకో..' అన్నాడు. మొదటి వరంగా, విష్ణువు ధ్వజం మీద తాను ఉండాలన్నాడు. రెండో వరంగా, అమృతం తాగకుండానే తనకు నిత్య యవ్వనమూ, అమరత్వమూ సిద్ధించాలన్నాడు. ఆ రెండు కోరికలు తీరుస్తూనే... అదనంగా, గరుత్మంతుడు తనకు వాహనంగా ఉండేలా కూడా విష్ణుమూర్తి అనుగ్రహించాడు. దేవదేవుడే కరుణిస్తున్నప్పుడు... ఇంద్రుడు మాత్రం ఏం చేస్తాడు? తానూ వరాలిచ్చాడు. దీంతో గరుడుడు నిర్విఘ్నంగా అమృతభాండాన్ని తీసుకువెళ్లి సర్పాలకు సమీపంలో దర్భలపై ఉంచాడు. దీంతో సర్పజాతికి ఇచ్చిన మాట నెరవేరినట్టయింది. అలా ఉంచీ ఉంచగానే, అమృతకలశాన్ని దేవేంద్రుడు మాయం చేశాడు. అమృతాన్ని తీసుకువస్తే చాలు తల్లి దాస్య విముక్తి కలుగుతుందన్నది సర్పాలతో కుదిరిన ఒప్పందం. అయితే దైవకార్యంగా అమృతం సురలోకంలోనే ఉండాలి. అందుకని ఇంద్రుడు యుక్తితో అమృత కలశాన్ని మళ్లీ స్వర్గానికి చేర్చాడు. ఈ కథలో... గరుత్మంతుడిలోని మాతృదాస్య విముక్తి సంకల్పాన్ని గమనిస్తే తల్లిదండ్రుల కష్టాల్ని పోగొట్టాల్సిన బాధ్యత పిల్లలదే అన్న విషయం స్పష్టం అవుతుంది.

- శ్రీమల్లి, 73829 27069

మొండిగా వాదిస్తోంది...!





మేడమ్... నా టీనేజ్ కూతురు ప్రతీ దానికి గొడవ పడుతుంది. ఏ పని చేసినా, డ్రెస్సు వేసుకున్నా, చివరికి తిండి దగ్గర కూడా నాతో విపరీతంగా వాదిస్తోంది. ఒక్కోసారి నా ఓపిక నశిస్తుంది. నా మాటలను అస్సలు లెక్కచేయదు. అయితే తండ్రి మాట మాత్రం బుద్ధిగా వింటుంది. ఆయనంటే భయముంది. కానీ నా పరిస్థితే అర్థం కావడం లేదు. ఏం చేయమంటారు?

- భ్రమరాంబ, గుడివాడ

పిల్లల్ని పెంచే బాధ్యత పేరెంట్స్ ఇద్దరికీ ఉన్నప్పటికీ సాధారణంగా పిల్లలతో ఎక్కువ సేపు గడిపేది తల్లి మాత్రమే. తండ్రి పిల్లలతో తక్కువ సమయం ఉంటాడు కాబట్టి, వారికి నాన్న గుడ్ పేరెంట్‌గా కనిపిస్తాడు. పిల్లలను క్రమశిక్షణగా పెంచాలనే తాపత్రయంలో తల్లి ఒక్కోసారి బుజ్జగిస్తుంది... ఒక్కోసారి కోప్పడుతుంది. కొన్ని విషయాల్లో స్ట్రిక్ట్‌గా ఉన్నప్పుడు పిల్లలు వాదనకు దిగుతారు. తల్లులకు నా విన్నపం ఏమిటంటే పిల్లలతో ఎప్పుడూ వాదనకు దిగకండి. పిల్లలస్థాయికి వెళ్లి విన్నప్పుడే వారి సమస్య అర్థమవుతుంది. అప్పుడే పిల్లలు కూడా తమ సమస్యను సానుకూలంగా వింటున్నారనే భావనతో ఉంటారు. సమస్య వినగానే దాని మంచీచెడుల గురించి చర్చించండి. వారికి అర్థమయ్యేలా చెప్పండి. అంతేగానీ వాదనకు దిగితే 'ఈగో' సమస్య వచ్చి 'తను మాత్రమే కరెక్ట్' అనేది ఇద్దరిలో ఏర్పడుతుంది. ఈ రోజుల్లో పిల్లల తెలివితేటలను తక్కువగా చూడొద్దు. అందుకే ముందుగా వాళ్ల చెప్పేది వినండి.

మా అబ్బాయికి తొమ్మిదేళ్లు. వాడికో చెడు అలవాటు ఉంది. అదేమిటంటే... అస్తమానం గోళ్లు కొరుకుతాడు. అన్ని వేళ్ల గోళ్లూ చిగుర్లదాకా కత్తిరించబడ్డట్టుగా కనబడతాయి. నేను చూసినప్పుడల్లా చేతుల మీద కొడతుంటా, ఆ చెడు అలవాటును మానుకుంటాడేమోనని. కానీ వాడు మాత్రం మానటం లేదు. దీనికి పరిష్కారం ఏమిటో చెప్పండి?

- ప్రియాంక, హైదరాబాద్

ఈ అలవాటును మాన్పించడం మీ చేతుల్లోనే ఉంది. పిల్లలను కొట్టడం, దండించడం వల్ల ఇలాంటి అలవాట్ల నుంచి వారిని దూరం చేయలేం. దానికన్నా ముందు గోళ్ల కొరకడం ద్వారా ఏమవుతుందో ఓపికగా చెప్పాలి. శుభ్రత పాటించకపోతే అనారోగ్యం బారిన పడతామనే అవగాహన వారికి వచ్చేలా చేయాలి. సాధారణంగా చేతులు అన్నింటిని ముట్టుకుంటాయి. డోర్స్ పట్టుకున్నా, కంప్యూటర్ ముట్టుకున్నా, ఇతరులతో ఆడుకున్నా చేతులకు దుమ్మూధూళీ అంటుకుంటుంది. అలాంటి వేళ్లను నోట్లో పెట్టుకుంటే రకరకాల వ్యాధులు వస్తాయి. గోళ్ల కొరకడం వల్ల సూక్ష్మక్రిములు సులువుగా కడుపులోకి వెళ్లి అనారోగ్యం పాలవుతాం. ఈ విషయాలను పిల్లలకు అర్థమయ్యేలా చెప్పగలిగితే గోళ్ల కొరికే ప్రతీసారి అది గుర్తుకొచ్చి మానేస్తారు. అంతేగానీ కొట్టడం, ఎగతాళి చేయడం, అవమానపర్చడం చేస్తే మరింత మొండిగా మారతారు.

మేడమ్... మా అబ్బాయి పదవ తరగతి చదువుతున్నాడు. అల్లరిపనులు బాగా చేస్తాడు. నోరు విప్పితే చాలు అబద్ధాలే. అలా అబద్ధాలు చెప్పొద్దని మా వారు వాడిని చాలాసార్లు కొట్టారు కూడా. అయినా సరే వాడు అబద్ధాలు చెప్పడం మాత్రం మానటం లేదు. అదొక అలవాటుగా మారింది. వాడిని చూస్తుంటే భయమేస్తోంది. అబద్ధాల ఊబి నుంచి వాడిని బయటపడేయలేమా?

- జ్యోతి, వరంగల్

పిల్లల పెంపకం అనేది ప్రేమతో చేసే పని. శిక్షించడం ద్వారా ఏమీ సాధించలేరు. పిల్లాడు తరచూ అబద్ధాలు ఆడుతున్నాడంటే మీ పెంపకంలోనే ఎక్కడో పొరపాటు జరిగిందన్నమాట. పేరెంట్స్ చాలాసార్లు నిజం చెప్పమని పిల్లల్ని గద్దిస్తుంటారు. సహనం కోల్పోయి శిక్షిస్తుంటారు. అలాంటప్పుడు పిల్లలకు పేరెంట్స్‌పై నమ్మకం ఏర్పడదు. దాంతో నిజం చెప్పడానికి భయపడి అబద్ధాలాడటం మొదలెడతారు. కాబట్టి ముందుగా మీరిద్దరూ కూర్చుని ఎక్కడ పొరపాటు జరిగిందో తెలుసుకునే ప్రయత్నం చేయండి. పిల్లలు చెప్పేది విని, వారికి నమ్మకం కలిగేలా స్పందించినప్పుడు మాత్రమే అబద్ధాలు చెప్పడం మానుకునే ప్రయత్నం చేస్తారు. పిల్లాడు నిజం చెప్పినప్పుడు మెచ్చుకుంటే మీరంటే భయం పోతుంది. శిక్షించి భయపెట్టాలనుకుంటే మాత్రం అబద్ధాలు అలాగే కొనసాగుతాయి.



సుజాతా రాజమణి
కన్సల్టెంట్ సైకోథెరపిస్ట్,
కిమ్స్ హాస్పిటల్



మీ పిల్లల ప్రవర్తనకు సంబంధించి ఏమైనా ప్రశ్నలుంటే మాకు పోస్ట్‌లో గానీ, మెయిల్‌లో గాని పంపవచ్చు.
అడ్రస్ : ఆదివారం ఆంధ్రజ్యోతి, రోడ్ నెం. 70, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్- 33, మెయిల్ ఐడి : sunday.aj@gmail.com

కవర్ స్టోరీ

కొనుగోలుదారుడికి ఏం నచ్చుతుంది? ఎలా ఉంటే కొంటాడు? ఏ మేరకు ధర చెల్లిస్తాడు? - ఈ ప్రశ్నలకు జవాబు తెలిస్తే మార్కెట్‌ను దున్నేసుకోవచ్చు. ఇదే ప్రశ్న కస్టమర్‌నే నేరుగా అడిగితే... జవాబు చెప్పవచ్చూ, చెప్పకపోనూవచ్చూ. చెప్పినా అది అర్ధసత్యమే కావచ్చు. అన్ని కష్టాలెందుకు? నేరుగా అతడి మెదడులోకే తొంగిచూడవచ్చుగా, ఆలోచనల్ని అక్షరాల్లా చదివేయవచ్చుగా! 'న్యూరో మార్కెటింగ్'లో జరిగేది అదే.

మైండ్‌గేమ్... న్యూరో మార్కెటింగ్!

ఇంకాస్త పెద్దగా ఉంటే బావుండేది - అంటాడు.
డిజైన్ పాతగా అనిపించట్లా - అసంతృప్తి వ్యక్తం చేస్తాడు.
రంగు తేలిపోయింది - వంక పెడతాడు.
డిస్కౌంటు ఇంతేనా - దబాయిస్తాడు.
సర్వీసింగ్ చండాలమని విన్నానే - మూతి విరుస్తాడు.

సేల్స్‌మెన్‌కు చిర్రెత్తుకొస్తుంది. యజమానికి బీపీ పెరిగిపోతుంది. కొరియా నుంచో జపాన్ నుంచో యంత్రాల్ని దిగుమతి చేసుకుని... మేలైన సరుకుతో మహా జాగ్రత్తగా ఉత్పత్తి చేసి... తళతళా మెరిసే ఖరీదైన ప్యాకింగ్‌తో సింగారించి... అమితాబ్ బచ్చన్‌తోనో, ఐశ్వర్యా రాయ్‌తోనో యాడ్స్ చేయించి... చౌరస్తా చౌరస్తాలో భారీ హోర్డింగ్స్ పెట్టించి... డిస్కౌంట్లూ బంపరాఫర్లూ లక్కీ కూపన్లూ.... అంటూ ప్రచారం హోరెత్తించి... షోరూమ్ నిండా చూడచక్కని సేల్స్‌గాళ్స్‌ను నియమించుకుని... వచ్చీ రాగానే 'కాఫీ కావాలా, కూల్‌డ్రింక్ కావాలా? ఏసీ పెంచమంటారా, తగ్గించమంటారా?' అంటూ అడుగులకు మడుగులొత్తి... మహారాజ మర్యాదలు చేస్తుంటే - ఓ పదివేలుపెట్టి కొనడానికి లక్ష వంకలు పెడతాడా?

వీడు కస్టమర్ కాదు - 'కష్ట'మర్!

అర్థమైనట్టే అనిపిస్తాడు, అర్థం కాడు. దార్లోకి వచ్చినట్టే కనిపిస్తాడు, వచ్చినా రాడు. సంతృప్తి చెందినట్టే మాట్లాడతాడు, చెందనే చెందడు. కొనబోతున్నట్టే ఉంటాడు, హఠాత్తుగా మనసు మార్చుకుంటాడు. ఇన్ని మాటలెందుకు కానీ, కొనుగోలుదారుడి మెదడులో ఏం ఉందో తెలుసుకోగలిగితే ఇబ్బందే ఉండదు. ఏం కావాలో, ఎలా కావాలో, ఎంతకు కావాలో స్పష్టంగా తెలుసుకుంటే... సమస్యే ఉండదు.

ఇలాంటి ప్రశ్నలకు జవాబు వెతికే ప్రయత్నం ఎప్పుడో మొదలైంది. బహుశా, వ్యాపారం అన్న మాట పుట్టిన మరుక్షణం నుంచే ఈ అంతర్మథనమూ ప్రారంభమై ఉంటుంది. కాబట్టే, వీధి చివర కిరాణాకొట్టు యజమాని... చిన్నప్పుడు మనం గుడ్డసంచీ పట్టుకుని దుకాణానికి వెళ్లగానే, అడిగిన సరుకేదో ఇచ్చి పంపేయకుండా, కబుర్లు చెప్పేవాడు. కుటుంబ వ్యవహారాల గురించి గుచ్చి గుచ్చి ప్రశ్నించేవాడు. మన అవసరాల్నీ, కొనుగోలు సామర్థ్యాన్నీ బేరీజు వేసే ప్రయత్నమది. కార్పొరేటీకరణ జరిగాక... శాంపిల్ సర్వేలూ మార్కెట్ రిసెర్చ్‌లూ వచ్చాయి. మార్కెటింగ్‌కు సైకాలజీని జోడించారు. మానవ స్వభావాన్ని కొనుగోలు స్వభావంతో ముడిపెట్టే ప్రయత్నం చేశారు. కొంతమేర విజయం సాధించారు. ఆ మేరకే ఫలితాలు వచ్చాయి.

ఆన్‌లైన్ విజృంభించాక... బిగ్‌డేటా ఆధారంగా కస్టమర్‌ను బేరీజు వేసే ప్రయత్నం మొదలైంది. చూసిన వెబ్‌సైట్లూ, సెర్చ్ చేసిన కీలక పదాలూ, మెయిల్‌లోని ముఖ్య అంశాలూ, కొన్న వస్తువులూ - వీటన్నిటి ఆధారంగా నువ్వేమిటో పక్కాగా లెక్కగట్టే చిట్కాలు సిద్ధమయ్యాయి. ఇక్కడా ఏవో లోపాలు. ప్రతి క్లిక్కూ ఉద్దేశపూర్వకమైంది కాకపోవచ్చు. దాన్ని పట్టుకుని ఇదే అతడి స్వభావమని ఖరారు చేస్తే ఎలా?

ఈ పరిమితులన్నీ అధిగమించే తాజా



అస్త్రం... 'న్యూరో మార్కెటింగ్'. ఎవరి ఇష్టాలు వారివి. ఎవరి అయిష్టాలూ వారివే. అయినా సరే, అంతరాంతరాల్లోని మనిషి ఒకడే! ఆ మూలసూత్రాన్ని కనుక పట్టేసుకుంటే, మెదడులో ఏం జరుగుతోందో గ్రహించగలిగితే... ఆరునెలల్లో అంబానీలు అయిపోవచ్చు. టాటాలకు తాతలనిపించుకోవచ్చు.

కొత్త బ్రాండ్‌ను నిర్మించడానికి.
పాతబ్రాండ్‌ను పునర్నిర్మించడానికి.
ఓ వస్తువును డిజైన్ చేయడానికి.
ఆ వస్తువుకు ప్యాకేజింగ్ సిద్ధం చేయడానికి.
ప్రకటనల రూపకల్పనలో.
షోరూమ్ అలంకరణలో.
ధరల్ని నిర్ణయించడంలో.
డిస్కౌంట్ ఆఫర్లు ఖరారు చేయడంలో.
సినిమా నిర్మాణంలో.

- ఒకటని ఏమిటి, కస్టమర్ చుట్టూ తిరిగే ఏ వ్యాపారానికైనా న్యూరోమార్కెటింగ్ సూత్రాన్ని నిక్షేపంగా అన్వయించుకోవచ్చు.

మెదడు లోలోపల...

న్యూరోసైన్స్... మెదడు పనితీరును వివరించే శాస్త్రం. వివిధ సందర్భాల్లో మెదడు ఎలా స్పందిస్తుందో చెబుతుంది కూడా. ఎలక్ట్రోఎన్సిఫాలోగ్రామ్ (ఇ.ఇ.జి) లాంటి అత్యాధునిక పరికరాలు మెదడు ఎలక్ట్రికల్ యాక్టివిటీని తూకమేసినట్టు విశ్లేషించగలుగుతాయి. 'ఫలానా విషయం గురించి ఆలోచించండి...' అని ఎవరైనా అడిగారనుకోండి... మరుక్షణమే ఆ విషయం మెదడుకు చేరుతుంది. ఆ సమయంలో జరగాల్సిన రసాయన క్రియలన్నీ చకచకా జరిగిపోతాయి. ఆ మనోవేగాన్ని కూడా ఎలక్ట్రోఎన్సిఫాలోగ్రామ్ పట్టేసుకుంటుంది. ఆడ-మగ, విద్యాధికుడు- నిరక్షరాస్యుడు, సంస్కారి-సంస్కార హీనుడు... అన్న తేడా లేకుండా జరిగిపోయే ప్రక్రియే ఇదంతా. ఆ నిమేష సమయం తర్వాత మాత్రం... మనలోని ముసుగులన్నీ బయటికొస్తాయి. మన అహంకారాలు పురివిప్పుతాయి. ఆత్మవంచన మొదలవుతుంది. చచ్చినా నిజాలు మాట్లాడం. మాట్లాడినా అరకొరే. కాబట్టే, ఆ విశ్లేషణకు అంత ప్రాధాన్యం.

మెదడు పనితీరు తెలియగానే అంతా అర్థమైపోయినట్టు కాదు. దాంతోపాటే మరికొన్ని అంశాల మీదా పట్టు సాధించాలి. 'బిహేవియరల్ ఎకనామిక్స్' అందులో ఒకటి. మనిషి ప్రాథమికంగా డబ్బుజీవి. ప్రతి పైసా ఖర్చుపెట్టేముందూ ఒకటికి పదిసార్లు ఆలోచిస్తాడు. ప్రతి ఆర్థిక నిర్ణయం వెనుకా బోలెడంత అంతర్మథనం ఉండితీరుతుంది. అదెలాగో 'బిహేవియరల్ ఎకనామిక్స్' వివరిస్తుంది. 'సోషల్ సైకాలజీ' మరో ముఖ్య అంశం. మనిషి తానొక్కడే ఉన్నప్పుడు ఒకలా ఆలోచిస్తాడు. నలుగురి ముందూ ఇంకోలా ఆలోచిస్తాడు. నిండు షాపింగ్‌మాల్‌లో అతడి మనోస్థితిని 'సోషల్ సైకాలజీ' తేల్చి చెబుతుంది. ఇవన్నీ కలిస్తేనే న్యూరోమార్కెటింగ్‌కు ఓ విలువా విశ్వసనీయతా!

ఇదీ పద్ధతి...

సాధారణంగా 'న్యూరో మార్కెటింగ్' అధ్యయనానికి కనీసం అరడజనుమందిని తీసుకుంటారు. భిన్న విద్యార్హతలూ సామాజిక నేపథ్యాలూ ఉండేలా జాగ్రత్తపడతారు. తలకు కరెంటు తీగలు బిగించగానే... తెర మీద ఓ కమర్షియల్ యాడ్ కనిపిస్తుంది.

'ఈ ప్రకటన ఎలా ఉంది?

అని అడగిన తక్షణమే... అతన్లోనో, ఆమెలోనో కలిగే స్పందన... పసిపాప నవ్వులా చాలా చాలా స్వచ్ఛమైంది. ముసుగులుండవు, మానసికమైన ఎడిటింగ్‌లు ఉండవు. పొగడ్తలతో సంతోషపెట్టాలన్న స్వార్థం ఉండదు.

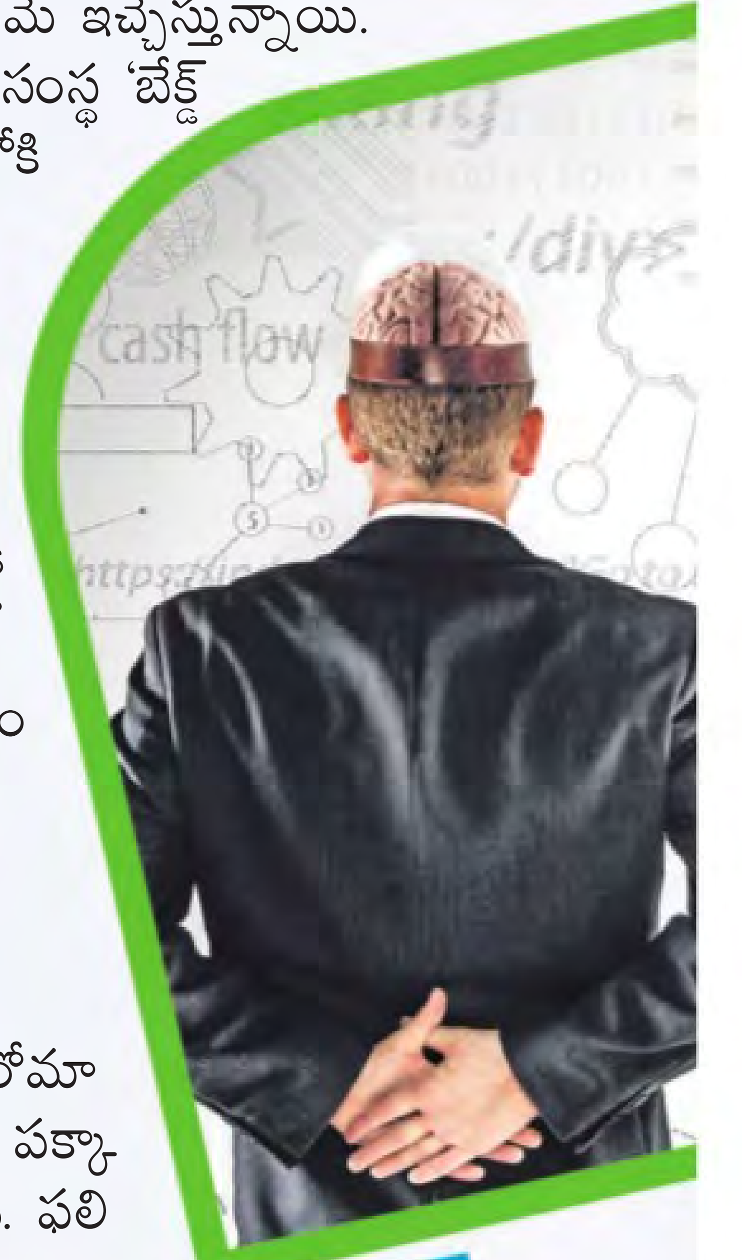
'చండాలంగా ఉంది'

'బుర్రున్న ఏ వెధవా, ఈ యాడ్ చూసి షాపింగ్ చేయడు'

'ఫర్వాలేదు. చెప్పడానికేముంది?'

....ఆ పచ్చి నిజమే కావాలి మార్కెటింగ్ వ్యూహకర్తలకి. ఆ అభిప్రాయాన్ని నిర్ధారించుకోడానికి ఇంకొంత మందికి తీగలు బిగిస్తారు. అదే శాంపిల్ సర్వేలో అయితే... వేలమంది సిబ్బంది కావాలి, లక్షలమంది ఖాతాదారుల్ని కలవాలి, అనేకానేక ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పించాలి, తర్వాత ఆ గణాంకాల్ని ముందేసుకుని విశ్లేషించాలి. ఇంత చేసినా... కచ్చితత్వం విషయంలో భరోసా లేదు. అదే ఇక్కడైతే, ఖర్చు నామమాత్రం! ప్రామాణికత అటూ ఇటుగా తొంభై శాతం. కాబట్టే, సర్వేల దిగ్గజం నీల్సన్ న్యూరో మార్కెటింగ్ రిసెర్చ్ కంపెనీ అయిన 'న్యూరోఫోకస్'లో భారీగా పెట్టుబడులు పెట్టింది. 'బ్రెయిన్ డీకోడర్' లాంటి అత్యాధునిక పరికరాలు... మన ఆలోచనలకు నేరుగా అక్షర రూపమే ఇచ్చేస్తున్నాయి.

ఓ తినుబండారాల సంస్థ 'బేక్డ్ చిప్స్'ను మార్కెట్‌లోకి తెచ్చే ముందు... ఆ రుచుల విషంలో జనం ఎలా స్పందిస్తారో తెలుసుకోవాలని అనుకుంది. అందులోనూ ఇంట్లో ఏం తినాలో, ఏం తినకూడదో నిర్ణయించేది మహిళలే కాబట్టి, వాళ్ల అభిప్రాయం పట్లా ఆసక్తి చూపింది. ఆ ప్రయత్నంలో న్యూరోమార్కెటింగ్ వ్యూహాన్ని పక్కాగా అమలు చేసింది. ఫలితాలు సానుకూలంగా ఉండటంతో....





'గట్టి' బుర్రే!

ఓ పాఠశాల హెడ్‌మాస్టరు పదిమంది ఉపాధ్యాయుల్ని పిలిచి... తలా ఐదువేలు ఇచ్చాడు. 'మీ క్లాసులో అందరూ పాసయ్యేలా చూడాల్సిన బాధ్యత మీదే. ఒక్కరు ఫెయిల్ అయినా ఐదువేలూ వెనక్కి ఇచ్చేయాల్సిందే' అన్న నిబంధన పెట్టాడు. కాసేపటికి ఇంకో పదిమంది ఉపాధ్యాయుల్ని పిలిచి... 'మీ క్లాసులో అందరూ పాసైతే...పదివేల రూపాయలు నజరానా ఇవ్వాలని నిర్ణయించాను. బాగా చదివించండి' అని ప్రకటించాడు. నయాపైసా కూడా విదల్చలేదు. తుది ఫలితాల్లో... ఐదువేలు అందుకున్న ఉపాధ్యాయులే మంచి ఫలితాలు సాధించారు. కారణం... తీసుకున్న డబ్బును వెనక్కి ఇవ్వాల్సి వస్తుందేమో అన్న భయం. 'వస్తుంది' అన్న ఆనందం కంటే, 'పోతుంది' అన్న భయమే మనల్ని పదింతలు కష్టపడేలా చేస్తుంది. దీన్నే మానసికవేత్తలు 'ఎమోషనల్ రియాక్షన్' అంటారు.

అనగనగా....

కథంటే చెవి కోసుకుంటాం. తన్మయంగా ఊ కొడతాం. ఆ కథలోని ఏదో ఓ పాత్రలో మనల్ని మనం చూసుకుంటాం. అందులోనూ మెదడు వివిధ విషయాల్ని చిత్రాల రూపంలోనో, సంఘటనల రూపంలోనో గుర్తుపెట్టుకుంటుంది. 'నువ్వు నాకు వేయి రూపాయలు ఇవ్వాల్సి ఉందోయ్' అని అడిగారనుకోండి... 'వేయి రూపాయలా? అబ్బే లేదే?' అంటాడు దోస్తుగాడు. అదే, 'ఆరోజు సిన్మాకెళ్లాం. అట్నుంచి అటే రెస్టరెంటుకెళ్లాం. నువ్వు ఫ్రైడ్ రైస్ ఆర్డరిచ్చావ్. వాడు చికెన్ బిర్యానీ తెచ్చాడు...కోపమొచ్చి చెడామడా తిట్టేశావ్' అని మొదలుపెట్టగానే, 'నిజమేరోయ్! మర్చేపోయా?' అంటూ పర్సు తీస్తాడు. స్టోరీ ఎక్కువకాలం గుర్తుండిపోతుంది. కాబట్టే, చాలా సంస్థలు వాణిజ్య ప్రకటనల్లో ఊకదంపుడు సందేశాలు ఇవ్వకుండా... ఓదృశ్యంగానో, కథలానో విషయాన్ని చెబుతాయి. మేనేజ్‌మెంట్ పాఠాల్లో అక్బర్ బీర్బల్ కథలూ, తెనాలి రామలింగడి లీలలూ ప్రవేశించడానిక్కూడా ఇదే కారణం.

రంగు...రుచి...వాసన!

అత్తరు షాపులోకి వెళ్లగానే, దుకాణదారు మన ఒంటి మీదా కాస్త చిలకరిస్తాడు. మిఠాయి కొట్లో కాలుపెట్టగానే, సేల్స్‌మాన్ జిలేబీ ముక్కో మైసూర్‌పాక్ ముక్కో చేతిలో పెడతాడు. ఏ మాల్‌లోనో ప్రవేశించగానే... ద్వారం దగ్గర దాదాపుగా బొకేల స్టాల్సే ఉంటాయి. అన్నీ రంగుల పూలే. వీటన్నిటి వెనుకా మెదడుకు గాలమేసే 'మార్కెటింగ్' వ్యూహమే కనిపిస్తుంది. రంగునూ, రుచినీ, వాసననూ మెదడు భలేగా ఎంజాయ్ చేస్తుంది. ఉదారంగా ఎండార్ఫిన్లను విడుదల చేస్తుంది. అదో ఆనందస్థితి! ఆ రుచి, ఆ అనుభూతి ఇంకాస్త, మరికాస్త కావాలనిపిస్తుంది. వెంటనే షాపింగ్ చేసేస్తాం. శబ్దానికి కూడా మంత్రమంత మహత్తు ఉంది. మిగతా దుకాణాలతో పోలిస్తే.... మంద్రస్థాయిలో సంగీతం వినిపించే చోట్ల కస్టమర్లు నింపాదిగా షాపింగ్ పూర్తి చేస్తారు. అదే, సుస్వరాలు లేనిచోట ఆదరాబాదరాగా కానిచ్చేస్తారు.

ఇదే చివరి అవకాశం...

అప్పట్లో సినిమా బండివాడు 'నేడే చివరి రోజు' అంటూ మైకులో ఒకటికి పదిసార్లు చెప్పగానే, జనం తండోపతండాలుగా థియేటర్‌కు బయల్దేరేవారు. అప్పటిదాకా పాపికొండల గురించి కలలో కూడా ఆలోచించని మనుషులు... 'పోలవరం ప్రాజెక్టు వచ్చాక పాపికొండలు కనుమరుగు అవుతాయోచ్' అన్న మాట వినిపించగానే పనులన్నీ పక్కనపెట్టేసి పాపికొండల యాత్ర చేపట్టారు. 'ఇదే చివరి అవకాశం. ఇక ఉండదు...' అన్న మాట వినిపించగానే మెదడు తొందరపెట్టేస్తుంది, వెళ్లరమ్మని పురమాయిస్తుంది. ఓ బర్గర్ల తయారీ సంస్థ ఇలాంటి ప్రయోగమే చేసింది. 'మా దుకాణంలో ఇంకా...యాభై, నలభై, ముప్పై బర్గర్లు మాత్రమే మిగిలాయి' అంటూ ప్రతి అరగంటకీ కౌంట్‌డౌన్ ఇవ్వడం మొదలుపెట్టింది. ఆ ప్రయోగం సూపర్ సక్సెస్!

ధైర్యంగా అడుగు ముందుకేసింది. వాతావరణ పరిస్థితుల్ని అందించే 'వెదర్ ఛానల్' ఆమధ్య తమ కార్యక్రమాల ట్రెయిలర్స్‌ను ఈ పద్ధతిలోనే జనం ముందుకు తెచ్చింది. ఓ అడుగు ముందుకేసి, మెదడులోని రసాయన క్రియలకే పరిమితం కాకుండా... ఆ ప్రభావంతో చర్మంలో వచ్చే స్పందనల్నీ, కనుపాపల కదలికల్నీ లెక్కగట్టింది.

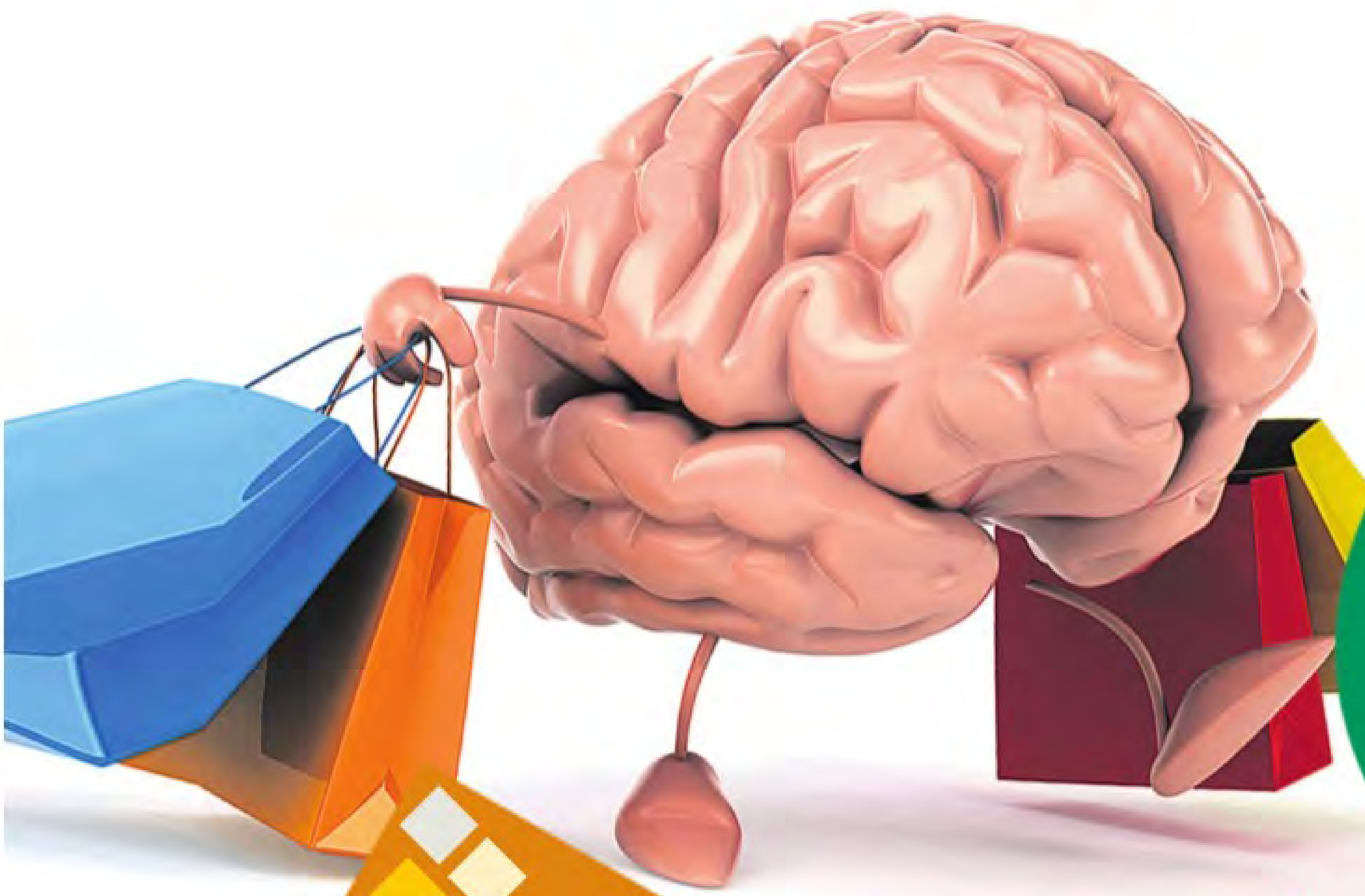
ఆన్‌లైన్ దుకాణం...ఇ-బే అయితే ఏకంగా తన బ్రాండ్ పునర్నిర్మాణ వ్యూహాన్నంతా న్యూరో మార్కెటింగ్ ఆధారంగానే రూపొందించుకుంది. మనిషికి మొహంలా, బ్రాండ్‌కూ ఓ అదృశ్యరూపం ఉంటుంది. అది కూడా అయాచితంగా వచ్చేదేం కాదు... ఆ కంపెనీ లోగో ద్వారా, అధికారిక నినాదం ద్వారా, వాణిజ్య ప్రకటనల ద్వారా తన ముఖచిత్రాన్ని జనానికి పరిచయం చేస్తుంది. ఓ సంస్థ 'విశ్వసనీయత' అనే ముఖానికి పెద్దపీట వేస్తుంది, ఓ సంస్థ 'వేగం' అనే ముఖానికి విలువ ఇస్తుంది, ఓ సంస్థ ఖాతాదారుడి 'సంతృప్తి' అనే ముఖాన్ని తగిలించుకుంటుంది. అలా అని, ఆదే నినాదాన్ని ఎంతోకాలం పట్టుకుని వేలాడదు. నిర్ణీత సమయం తర్వాత రీబ్రాండింగ్ మొదలుపెడుతుంది. కొత్తరూపాన్ని ఆవాహన చేసుకుంటుంది. అలా కొత్త అవతారం ఎత్తుతున్నప్పుడు... జనం ఏ రూపానికైతే ఇట్టే 'కనెక్ట్' అవుతారో తెలుసుకోడానికి ఇ-బే పూర్తిగా న్యూరో మార్కెటింగ్‌నే నమ్ముకుంది. జర్మన్ ఆటోమొబైల్ దిగ్గజం డెయిమ్లర్ కూడా మనిషి మొహాన్ని పోలిన కారు హెడ్‌లైట్స్‌ను తీసుకొచ్చే ముందు ఇలాంటి పరీక్షలే చేసింది. వాటి ఆధారంగా డిజైన్‌లో ఒకట్రెండు మార్పులు చేసింది.

అసలు రహస్యం...

కొన్ని వస్తువుల్ని చూడగానే అవసరం ఉన్నా, లేకపోయినా వెంటనే కొనేయాలనిపిస్తుంది. అస్సలు తమాయించుకోలేం. ఎందుకలా? కొనుగోలుదారుడికి కనికట్టు చేసిన ఆ ప్రత్యేకతలేమిటి? ... ఈ ఒక్క ముడి విప్పగలిగినా చాలు. అది జరగాలంటే, ఆ సమయంలో మెదడులో జరిగే భావోద్వేగ ప్రక్రియని పట్టుకోవాలి. ఇక్కడే, ఓ పిట్టకథ చెబుతారు న్యూరో మార్కెటింగ్ నిపుణులు. ఏ చెరువులోనో, కాలువ పక్కనో కనిపించే కప్పను తీసుకెళ్లి వేడినీళ్ల పాత్రలో పడేస్తే... క్షణమైనా ఆలస్యం చేయకుండా బయటికి దూకేస్తుంది. అదే చల్లని నీళ్లున్న గిన్నెలో వదిలేస్తే, ఎంతసేపైనా అక్కడే ఉండిపోతుంది. ఆ పాత్రని కాస్తకాస్తగా వేడిచేస్తున్నా... ఆ తేడా దానికి అర్థం కాదు. దీంతో తప్పించుకునే ప్రయత్నం చేయదు. కాసేపటికి అక్కడే చచ్చిపోతుంది. అది కప్ప బలహీనత, ఆ జీవి మెదడుకున్న ఒకానొక పరిమితి. వ్యాపారం అంటే బలహీనతల్ని సొమ్ము చేసుకోవడమే. బలహీనత మీద కొట్టాలంటే, ఆ బలహీతన ఎక్కడుందో తెలుసుకోవాలి. కొనుగోలు వైపుగా మనిషిని పురిగొల్పే పాయింటు ఏదో పట్టుకోవాలి. న్యూరో మార్కెటింగ్ గురి కూడా... అక్కడే.

కొన్ని సినిమాల్లో చెప్పుకోదగ్గ తారాగణం ఉండదు. భారీ బడ్జెట్ ఉండదు. గ్రాఫిక్ సందడి ఉండదు. అయినా సూపర్‌హిట్ అవుతాయి. కొన్ని వాణిజ్య ప్రకటనలూ అంతే. కాన్సెప్ట్ సాధారణంగానే ఉంటుంది. కానీ, ఆ యాడ్ వస్తుంటే కళ్లప్పగించి చూస్తాం. కారణం... ఆ ఇతివృత్తం అంతగా నచ్చి ఉండాలి. అందులోని పాత్రో, దృశ్యమో, సంభాషణో మనల్ని కదిలించి ఉండాలి. ఆ దినుసులు ఎంత పక్కాగా కుదిరితే అంత విజయం.

కొన్ని వంటకాల్ని మళ్లీ మళ్లీ తినాలనిపిస్తుంది, కొన్ని అనుభుతుల్ని ఇంకా ఇంకా పొందాలనిపిస్తుంది. కొన్ని పాటల్ని ఎన్నిసార్లు విన్నా తనివితీరదు. అంటే... ఆ రుచికో, అనుభూతికో, స్వరానికో, సాహిత్యానికో మెదడు మరిగిందని అర్థం. ఆ సమయంలో అనుభూతి హార్మోన్ 'డోపమైన్' విడుదలైందని భావం. ఆ



నువ్వు... అవును నువ్వే!

రాజకీయ నాయకుడి ఉపన్యాసంలా అందర్నీ ఉద్దేశించి చెప్పే విషయాల్ని మెదడు పెద్దగా పట్టించుకోదు. అదెంత ముఖ్యమైన సంగతి అయినా సరే, దానివల్ల ఎంత మంచి జరిగినా సరే. అదే... 'నువ్వు', 'నీకోసం', 'నీ ఒక్కడికే' - అన్న మాటలు నేరుగా మనసును తాకుతాయి. కాబట్టే వాణిజ్య ప్రకటనల్లో సాధ్యమైనంత వరకూ 'మీ జీవితాన్ని మార్చేస్తుంది', 'మీకు మాత్రమే,' 'మీకోసం...' తరహా పదప్రయోగం కనిపిస్తుంది. 'ఆకలేస్తోంది బాబూ ధర్మం చేయండి' అని అర్థం వచ్చే టీషర్ట్‌తో ఓ వృద్ధుడు వీధుల్లో యాచించేవాడు. కనాకష్టంగా రోజుకో యాభై రూపాయలు గిట్టుబాటు అయ్యేవి. ఓ స్వచ్ఛంద సంస్థ న్యూరో మార్కెటింగ్ చిట్కాను అతడి మీద ప్రయోగించింది. 'నా పరిస్థితిలో మీరే ఉంటే....?' అన్న క్యాప్షన్‌తో టీషర్టు తయారు చేయించి ఇచ్చింది. అమాంతంగా వృద్ధ యాచకుడి సంపాదన పదిరెట్లు పెరిగింది.

రంగుకో భాష!

న్యూరో మార్కెటింగ్‌లో రంగులకూ అపార ప్రాధాన్యం ఉంది. మెదడు ఒక్కో రంగునూ ఒక్కో ఉద్వేగానికి సంకేతంగా భావిస్తుందని అనేక అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఉత్పత్తి రంగూ, ప్యాకింగ్ రంగూ, కంపెనీ లోగో రంగూ... ప్రతీదీ ముఖ్యమే. నీలంలో... సురక్షితం అన్న సంకేతం ఉంటుందంటారు. ఆకుపచ్చలో తాజాదనాన్ని అనుభవిస్తారు. పసుపురంగును చూడగానే ఎక్కడలేని శక్తి వచ్చినట్టు అనిపిస్తుంది. గులాబీ రంగులో ప్రేమా, సున్నితత్వమూ తొంగిచూస్తాయి. ఏదైనా బ్రాండ్‌కు సంబంధించి ఖాతాదారుడు తొంభై సెకెన్లలో నిర్ణయం తీసుకుంటాడు. అందులో అరవై రెండు శాతం నుంచి తొంభైశాతం దాకా... నిర్ణయాలు రంగును బట్టే ఉంటాయి.

సినిమా పరిశ్రమలోనూ

ఆ మధ్య కొంతమంది ఎంట్రప్రెన్యూర్స్ రంగంలోకి దిగారు. 'న్యూరో మార్కెటింగ్' సూత్రం ఆధారంగా సినిమా జయాపజయాల్ని అంచనా వేస్తామంటూ ముందుకొచ్చారు. ఓ కంపెనీని కూడా స్థాపించారు. విడుదలకు ముందు చిత్రాన్ని చూపిస్తే... సినిమాలో ఏ దినుసులు ఏ మేరకు ఉన్నాయో, ఏ మేరకు తగ్గాయో విశ్లేషించి చెబుతారు. ఆ విశ్లేషణ కూడా ఓ పాతిక యాభైమంది మెదళ్ల స్పందన ఆధారంగానే ఉంటుంది. ఎందుకో, సినిమా పరిశ్రమ నుంచి పెద్దగా ఆదరణ లభించలేదు. ఇప్పుడే విస్తరిస్తున్న ఈ విభాగం పేరు 'న్యూరోసినిమాటిక్స్'!

ఊట ఎక్కుడుందో గుర్తించగలిగితే... తిరుగే ఉండదు. న్యూరోమార్కెటింగ్ పరీక్షల్లో ఆ గుట్టు తెలిసిపోతుంది. కమర్షియల్ యాడ్స్‌కు ఇతివృత్తాల్ని ఎంచుకోడానికి న్యూరో మార్కెటింగ్ సూత్రాల మీదే ఆధారపడుతున్నాయి అనేక సంస్థలు. హఠాత్తుగా బుల్లితెర మీద 'కాజ్ రిలేటెడ్' అడ్వర్టయిజ్‌మెంట్స్ వెల్లువెత్తడానికి కూడా ఈతరహా అధ్యయనాలు ఒక కారణం. నేరుగా ఉత్పత్తితో సంబంధం లేకపోయినా, ప్రకటనలో ఏదో ఓ సామాజిక సందేశాన్ని జోడించడం మొదలుపెట్టారు వాటి రూపకర్తలు. ఒక ప్రకటనలో యువకుడు ఓ అంధురాల్ని బస్సెక్కించడానికి తన భుజాన్ని మెట్టుగా మార్చుకుంటాడు, ఓ ప్రకటనలో పసివాడు కుక్కపిల్లని కాపాడటానికి... బడి ఎగ్గొడతాడు. మనిషిలో అంతర్లీనంగా ఉన్న మంచినీ మానవత్వాన్నీ గుర్తుచేసే ఇలాంటి దృశ్యాల పట్ల మెదడు తొందరగా ప్రభావితం అవుతుంది.

చక్కని బొమ్మల్లేని గొప్ప కథనాలతో పోలిస్తే, ముచ్చటైన చిత్రాల్ని జోడించిన ఓమోస్తరు కథనాల్నే ఎక్కువమంది (దాదాపు 90 శాతం) చదివినట్టు 'న్యూరో' అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. అందులోనూ కొన్ని బొమ్మలు కళ్లు తిప్పుకోనివ్వవు. పసిపిల్లలూ, పువ్వులూ, తినుబండారాల చిత్రాలు... ఆ జాబితాలోకే వస్తాయి. ఈ ఫార్ములాను ప్రచురణ రంగం కళ్లకద్దుకుని అన్వయించుకోవచ్చు.

ఐఫోన్ విజయ రహస్యం

ప్రతి డిజైన్ మన మనసులో ఏదో ఓ స్పందనను కలిగిస్తుంది. ఐఫోన్ విజయ రహస్యమూ అదే. ముద్దులొలికే ఆ సెల్‌ఫోన్‌ను చూడగానే... మెదడులో ప్రియురాలి రూపమో, బాగా ఇష్టమైనవారి పోలికో, పెంపుడు జంతువులోని అమాయకత్వమో స్ఫురణకు వచ్చాయట చాలామందికి. మరికొన్ని డిజైన్లను చూడగానే కంపరమెత్తేస్తుంది. ముట్టుకోడానికి కూడా మనసొప్పదు. అలా, మెదడు ఇష్టాయిష్టాల్ని దృష్టిలో పెట్టుకుని చేసేది 'న్యూరో డిజైన్'. రాజకీయాలు కూడా ఓ మోస్తరు 'బిజినెస్'గా మారిపోయాయి. ఇక్కడ అమ్మకందారు 'రాజకీయ నాయకుడు', కస్టమర్ 'ఓటరు'. అతడితో ఓటు వేయించుకోవడం ఎలా? అన్నదే అతిపెద్ద సమస్య. జనం మెదడుల్ని గెలవాలంటే ఎలాంటి నిర్ణయాలు తీసుకోవాలో, జనం మధ్యలో ఎలా మెలగాలో, ఉపన్యాసాల్లో ఎలాంటి 'కీలక' పదాలు జొప్పించాలో 'న్యూరోలీడర్‌షిప్' వివరిస్తుంది.

మనిషి ప్రాథమికంగా ఛాయిస్ కోరుకుంటాడు. 'నువ్వు నల్లరంగు కారు కోరుకున్నంత కాలం నా దగ్గర బోలెడంత చాయిస్ ఉన్నట్టే' అనేవాడట పూర్వం ఓ కార్ల కంపెనీ యజమాని. అతడి దగ్గర అన్నీ నల్లకార్లే మరి! కళ్ల ముందు ఒకే ఒక ఉత్పత్తి కనిపిస్తుంటే... అదెంత గొప్పదైనా, ఎంత నాణ్యమైంది అయినా, కస్టమర్ మెచ్చడు. తప్పనిసరి పరిస్థితుల్లో కొనుగోలు చేసినా మనసులో అసంతృప్తి ఉంటుంది. దీనికి సంబంధించి న్యూరోమార్కెటింగ్‌లో ఓ ఉదాహరణ చెబుతారు. ఓ రొట్టెల దుకాణం యజమాని చాలాకాలం దాకా ఒకే రకమైన బన్నులు తయారు చేసి అమ్మేవాడు. దీంతో ఆదాయమూ స్థిరంగా ఉండేది. వ్యాపారాన్ని పెంచుకునే ప్రయత్నంలో ఓ నిపుణుడి సలహా తీసుకున్నాడు. ఆ ప్రకారంగా, రెండు రకాల బన్నులు తయారు చేయడం మొదలుపెట్టాడు. మొదటిరకం ధర వందరూపాయలుగా నిర్ణయించాడు. రెండోరకాన్ని పాతిక రూపాయలకే ఇచ్చాడు. వంద రూపాయల సరుకుకు పెద్దగా గిరాకీ లేకపోయినా... పక్కనున్న పాతిక రూపాయల సరుకు అమ్మకాలు మాత్రం విపరీతంగా పెరిగిపోయాయి. కారణం... ఖరీదైన దాని పక్కన రెండోరకం మహా చౌకగా అనిపిస్తుంది. దీంతో జనం ఎగబడి కొన్నారు.

ప్రాడక్ట్స్ ఆర్ మేడ్ ఇన్ ఫ్యాక్టరీ.

బ్రాండ్స్ ఆర్ క్రియేటెడ్ ఇన్ ద మైండ్స్.

గొప్ప ఉత్పత్తులు ఎవరైనా అందించగలరు. గొప్ప బ్రాండ్‌ను సృష్టించడమే కష్టం. ఎందుకంటే... ఇక్కడ మనసుల్ని గెలవాలి. మెదళ్లను చదవాలి. ఆ ఒక్క కళా ఒంటబట్టించుకుంటే... మీరే ఓ బ్రాండ్...

జయాల జేమ్స్‌బాండ్!

- సండే డెస్క్

‘ప్లస్’ ఫ్యాషన్!

జీరో సైజుకేనా... ఫ్యాషన్లూ ర్యాంప్‌వాక్‌లు? ప్లస్ సైజ్ ఏం పాపం చేసిందని? కొనుక్కుందామంటే షోరూమ్‌లో ఆ సైజు లేదంటారు. ‘ప్రత్యేకంగా కుట్టించుకోవాల్సిందే...’ అంటూ సేల్స్‌మేన్ ఉచిత సలహాలు పడేస్తాడు. ఆపనే చేద్దామంటే... వీధి చివర టైలర్ ట్రెండీగా కుట్టి‌చావడు. బొతిక్‌లను ఆశ్రయించాల్సిందే. ఆ ఇబ్బందులన్నీ తీరిపోతున్నాయి. నిన్నమొన్నటిదాకా బక్క చిక్కినట్టున్న ‘ప్లస్’ ఫ్యాషన్ మార్కెట్ ఇప్పుడిప్పుడే లావెక్కుతోంది.

జీన్స్, మ్యాక్సీలు, స్కర్టులు చూసి... అయ్యో మా సైజు కూడా విరివిగా దొరికితే బాగుండు కదా అనుకుంటారు భారీ కాయులు. కానీ దొరికి చావవు. ఒక్కసారి, నడుము కొలత ఫార్టీ దాటిందో ప్లస్ సైజు కిందే లెక్క. కొన్నాళ్ల కిత్రం అదేదో సినిమాలో ముద్దుగుమ్మ కరీనా కపూర్... జీరోసైజులో కనిపించి షాకిచ్చింది. పీక్కుపోయిన బుగ్గలతో, సూది నడుముతో, సన్నని కాళ్లు చేతులతో... మొదట్లో అంతా ఇలా ఉందేంటి? అనుకున్నారు. ఆ తరువాత అదే పెద్ద ఫ్యాషన్ అయిపోయి... అమ్మాయిలంతా ఫాలో అయిపోయారు. అంతెందుకు ‘జులాయి’ సినిమాలో ఇలియానా... జీరోసైజుకి మంచి ఉదాహరణ. ఆ సినిమాలో కరువొచ్చిన కంట్రీకి బ్రాండ్ అంబాసిడర్‌లా ఉందంటూ సెటైర్లు కూడ పడ్డాయి. సెటైర్ల విషయం ఎలా ఉన్నా... డ్రెస్సుల సంగతికి వస్తే మాత్రం జీరోసైజు వారికి పండగే. ఎన్ని రకాలూ ఎన్నెన్ని వెరైటీలూ. ఏది వేసినా ఎబ్బెట్టుగా ఉండదు. కానీ ప్లస్ సైజు వారు ఉబ్బినట్టున్న ఒళ్లు దాచుకోవడానికి వదులు దుస్తులే వేసుకోవాల్సిందే. అయినా, వాళ్లకి మాత్రం ట్రెండీగా కనిపించాలని ఉండదా? ఆ కష్టాన్ని తీర్చడానికే ప్రత్యేకంగా ఆన్‌లైన్ స్టోర్లు వెలిశాయి.



ప్లస్ సైజులో పాశ్చాత్యం...

సరిగ్గా పదకొండేళ్ల క్రితం 2006లో ‘పెద్ద’ సైజ్ వారి కోసం ‘ప్లస్’ అనే ఆన్‌లైన్ స్టోర్ మన దేశంలో మొదలైంది. ట్యూనిక్స్, లెగ్గింగ్స్, జెగ్గింగ్స్, డెనిమ్స్, బ్లేజర్స్, షార్ట్స్, ట్రౌజర్స్, ఫ్రాక్స్... ఇలా అన్ని రకాల డ్రెస్సులూ అందులో దొరుకుతాయి. ఆడ, మగ... తేడా లేకుండా లావుగా ఉన్నవారికంతా ఇందులో అనేక రకాల దుస్తులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. అప్పట్లో ఇలా ప్లస్ సైజు వారి కోసం ఆన్‌లైన్‌లో దుస్తుల దుకాణం తెరవడం సంచలనమే. రెండేళ్ల క్రితం ‘లర్జోస్సా’ పేరుతో మరో ఫ్యాషన్ పోర్టల్ ప్రారంభమైంది. దీన్ని అభిజిత్ జాదవ్ అనే వ్యక్తి ప్రారంభించాడు. దీని వెనుక తన భార్య పడిన వేదనే కారణమంటారాయన. జాదవ్ భార్య నవిత కాస్త బొద్దు. కానీ ఆమెకు ట్రెండీ డ్రెస్సులు వేసుకోవాలని కోరిక... అన్ని షాపులకూ వెళ్లి వెతికింది. దొరకలేదు. ఆన్ లైన్‌లో ప్లస్ సైజు దుస్తులున్నా అంత ట్రెండీగా అనిపించలేదు. భార్య బాధను చూళ్లేక తానే ప్లస్ సైజు వారికోసం ఆన్‌లైన్ దుస్తుల దుకాణమే తెరవాలని నిర్ణయించుకున్నాడు. అందులో అన్ని పాశ్చాత్య దుస్తులూ ప్లస్ సైజు వారికి అందుబాటులో ఉండేలా చూసుకుంటున్నాడు. 2020 నాటికి దేశంలో దుస్తుల వ్యాపారం విలువ రెండు లక్షలా అరవై వేల కోట్ల రూపాయలు ఉంటుందని అంచనా. అందులో 32 వేల కోట్ల నుంచి నలభైవేల కోట్ల వరకూ కేవలం ప్లస్ సైజు అమ్మకాలదే! అందుకే మింత్రా వంటి ఇతర ఫ్యాషన్ పోర్టల్స్ కూడా ప్లస్ సైజుకి చోటిచ్చాయి.

ఆత్మవిశ్వాసాన్ని నింపే షోలు...

ప్రముఖ ఫ్యాషన్ డిజైనర్ లిటిల్ శిల్పా ప్లస్ సైజు వారిలో ఆత్మస్థైర్యాన్ని నింపేందుకు ప్రత్యేకంగా వారి కోసమే గతేడాది ఫ్యాషన్ షో నిర్వహించారు. ర్యాంప్ వాక్ చేయబోయే బొద్దుగుమ్మల కోసం దేశవ్యాప్తంగా ఆడిషన్ నిర్వహించారు. అందులోంచి పదిమందిని ఎంపిక చేశారు. వారికి మేకప్ నుంచి డ్రెస్సింగ్ వరకు చాలా శ్రద్ధ తీసుకుని తయారు చేశారు. వేదిక అదిరేలా బొద్దుగుమ్మలు ర్యాంప్ వాక్ చేశారు. లాక్మే ఫ్యాషన్ వీక్‌లో జరిగిన ఈ ప్లస్‌సైజు షోకు మంచి స్పందనే వచ్చింది. ఎక్కువమంది ప్లస్ సైజు వాళ్లు ఉన్న దేశాలలో ఇండియా మూడవది. దీనిని బట్టి ఆ సైజు దుస్తులు మనకు ఎంత అవసరమో అర్థమైపోతుంది. అంతేకాదు వారిలో ఆత్మవిశ్వాసాన్ని పెంపొందించడం కూడా అంతే అవసరం. నిజమే... సన్నజాజికీ గుండుమల్లెకూ పోటీపెడతారా ఎవరైనా? దేని అందం దానిదే! ❇

అలాంటి అమ్మాయి కోసమే...

చిన్నితెరపై బిగ్‌స్టార్ ప్రదీప్. టీవీ ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని పంచడంలో అతడి స్టయిలే వేరు. మధ్యాహ్నం పూట వచ్చే మహిళల కార్యక్రమం 'గడసరి అత్త సొగసరి కోడలు'లో మగ యాంకర్ ఏమిటీ? ఎవరు చూస్తారు? అని సన్నాయినొక్కులు నొక్కినవారెందరో ఆ 'షో' సూపర్‌హిట్ కావడం చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. తెరమీద కనిపించే సినిమా స్టార్ల తెర వెనుక విశేషాలను 'కొంచెం టచ్‌లో ఉంటే చెప్తా' అంటూ మెగాహిట్ చేసిన ప్రదీప్ మాచిరాజు ఇంజనీరింగ్ చదివి యాంకర్‌గా, హోస్ట్‌గా ఎందుకు మారాడు? అతడి మాటల్లోనే...

నాన్నగారి పేరు మాచిరాజు పాండురంగ. హైదరాబాద్‌లోని ఓ కంపెనీలో చార్టర్డ్ అకౌంటెంట్‌గా పనిచేసి ఆ తర్వాత రియల్ ఎస్టేట్ వ్యాపారం మొదలెట్టారు. ఆయన చిన్నప్పుడే అమలాపురం నుంచి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి సెటిలయ్యారు. తాతగారు మాచిరాజు సుబ్బారావు దేవాదాయశాఖలో పనిచేసేవారు. ఆయనకు మొత్తం ఏడుగురు సంతానం. కుటుంబంలో నాన్నగారే పెద్ద. చిన్నతనంలో హైదరాబాద్ నుంచి ఊరెళ్తే... బాబాయిలు, పిన్నీలు, అత్తలతో ఇల్లంతా సందడిగా ఉండేది. అమ్మకు నలుగురు అన్నయ్యలు. అందరం ఒక చోట చేరితే నా అల్లరికి అంతుండేది కాదు. మేము అప్పట్లో శ్రీనగర్ కాలనీకి ఆనుకుని ఉన్న సిద్దార్థనగర్‌లో ఉండేవాళ్లం. సెయింట్ ఆల్ఫోన్సస్‌లో పదవ తరగతి పూర్తయిన తర్వాత ఇక్కడ నా చదువు సరిగా సాగడం లేదని, ఇంటర్మీడియెట్ కోసం గుంటూరు వికాస్‌లో చేర్పించారు. అప్పటిదాకా ప్రతీదానికి అమ్మానాన్నలపై ఆధారపడ్డ నేను ఇండిపెండెంట్‌గా ఉండటం నేర్చుకున్నది అక్కడే. అన్నీ టైమ్ ప్రకారం చేయాలి కాబట్టి బలవంతంగా నేర్చుకోవాల్సి వచ్చేది. ఇంటర్ తర్వాత హైదరాబాద్‌లోని విజ్ఞాన్ కాలేజీలో ఇంజనీరింగ్ (ట్రిపుల్ ఈ) కోర్సులో చేరాను. నాలుగేళ్లు ఇట్టే గడిచిపోయాయి.

PRADEEP

నా ఫ్రెండ్సంతా అమెరికాకు, ఎంటెక్ చేయడానికి వెళ్తుంటే నేను మాత్రం స్వతహాగా ఇంకేదైనా చేయాలా అనే డైలమాలో ఉండిపోయాను. దాంతో నాన్నగారు 'ఎయిర్‌పోర్టుకు ఇటు వైపు నుంచి చేయి ఊపడమేనా, అటు వైపు నుంచి ఊపేదేమైనా ఉందా?' అంటూండేవారు.

బాగా లేదన్న గొంతే పనికొచ్చింది...

చిన్నప్పటి నుంచీ నా గొంతు బేస్ వాయిస్‌లో ఉండేది. వెనుక వరుసలో కూర్చుని మాట్లాడినా టీచర్‌కు వినిపించి దొరికిపోయేవాణ్ణి. అలాంటి వాయిస్ రేడియోకు పనికొస్తుందని, నాకో ఉద్యోగాన్ని ఇస్తుందని అస్సలు ఊహించలేదు. ఇంజనీరింగ్ తర్వాత ఖాళీగా ఉండటం ఎందుకని (నిజానికి పాకెట్‌మనీ కోసం ఇంట్లో డబ్బులడగడం నామోషీగా అనిపించింది) ఒక ఈవెంట్ మేనేజ్‌మెంట్‌లో పనిచేసేవాణ్ణి. అదే సమయంలో 'రేడియో మిర్చి'లో ఆడిషన్స్ జరుగుతుంటే వెళ్లాను. నా వాయిస్ వారికి బాగా నచ్చడంతో రేడియో జాకీగా ఉద్యోగమిచ్చారు. అదే విషయాన్ని అమ్మానాన్నలకు చెబితే ముందుగా ఆశ్చర్యపోయి, ఆ తర్వాత నీ ఇష్టం అన్నారు. అప్పటికే పెళ్లి చేసుకుని అమెరికాలో సెటిలైన అక్క (ప్రపూర్ణ) కూడా ఎంకరేజ్ చేసింది. చిన్నప్పటి నుంచి నాకు నాన్న ఒక్కటే చెప్పేవారు. 'ఏ పనిచేసినా 100 శాతం చెయ్యాలి' అని.

'రేడియో మిర్చి'లో యేడాదిన్నరపాటు చేసిన తర్వాత 'లోకల్ టీవీ'లో ఆఫర్ వచ్చింది. రోజూ సాయంత్రం అరగంట పాటు లైవ్ షో చేయాలన్నారు. వినిపించడం కన్నా కనిపించడం బెటరనుకుని ఉద్యోగం మారాను. దురదృష్టమేమిటంటే నేను చేరిన ఆరు నెలలకే ఆ చానల్ మూతపడింది. దాంతో నా పరిస్థితి 'నా ఘర్ కా నా ఘాట్ కా' అన్నచందంగా తయారైంది.

మహిళా కార్యక్రమంలో మగ యాంకర్...

'లోకల్ టీవీ'లో నేను అప్పటిదాకా చేసిన కార్యక్రమాలు చాలామందినే ఆకట్టుకున్నాయనే విషయం 'జీ తెలుగు' చానల్ వాళ్లు పిలిచేదాకా నాకు తెలియదు. లోకల్ టీవీలో నా పెర్ఫార్మెన్స్ నచ్చి వాళ్లు కొత్తగా చేయబోతున్న ఒక కార్యక్రమానికి నన్ను యాంకర్‌గా ఉండమని అడిగారు. తీరా అదొక మహిళల కార్యక్రమమనీ, మధ్యాహ్నం ప్రసారమవుతుందనీ తెలిసింది. క్రాస్‌రోడ్స్‌లో ఉన్న నా ముందు మరొక ఆప్షన్ లేదు కాబట్టి ఒప్పేసుకున్నా. అదే 2009లో ప్రారంభమైన 'గడసరి అత్త సొగసరి కోడలు' ప్రోగ్రామ్.



'మహిళల కార్యక్రమంలో మగ యాంకర్ ఏంట్రా?' అని స్నేహితులు, సన్నిహితులు ఎగతాళి చేశారు. అప్పటిదాకా అలాంటి కార్యక్రమాలకు సుమ, ఝాన్సీ వంటి సీనియర్స్ యాంకర్‌గా చేసేవారు. నేను ఛాలెంజింగ్‌గా తీసుకున్నా. పండగలకు, పబ్బాలకు మా ఇంట్లో అత్తలు, పిన్నీలు, పిల్లలతో ఎలా ఉంటానో అలాగే ఉంటూ అందర్నీ ఆకట్టుకున్నా. ఎప్పుడూ ఇంటికే పరిమితమయ్యే అత్తా కోడళ్లు, వాళ్ల టాలెంట్ ప్రదర్శిస్తూ కొద్దిసేపైనా సరదాగా ఉండటం వారికి లైఫ్‌టైమ్ మూమెంటే కదా. నెమ్మది నెమ్మదిగా మహిళలతో పాటు మగవాళ్లు, పిల్లలు కూడా ఆ కార్యక్రమానికి కనెక్ట్ అయ్యారు. రామ్‌చరణ్, ఎన్టీఆర్‌లను కలిసినప్పుడు వాళ్లింట్లో ఆడవాళ్లంతా ఆ కార్యక్రమాన్ని ఆసక్తిగా చూస్తారని చెప్పడంతో చాలా సంతోషించాను. ఆ విధంగా అందరి ఆదరణతో 120 ఊళ్లలో 1000 ఎపిసోడ్స్ పూర్తి చేశాను. నన్ను కేవలం టీవీ ద్వారానే కాకుండా ప్రత్యక్షంగా కూడా అందరికీ దగ్గర చేసిన కార్యక్రమం 'గడసరి అత్త సొగసరి కోడలు'. షూటింగ్‌లో ఎన్నో మర్చిపోలేని అనుభవాలు. చాలామంది ఇష్టమైన వంటకాలు చేసుకొచ్చి తినమని బలవంతపెట్టేవారు. తమ కూతుర్ని పెళ్లి చేసుకోమనేవారు. యూనిట్‌తో కలిసి వంట చేసుకుని తినడం, షూటింగ్‌కు వచ్చిన జనాల్ని కంట్రోల్ చేయడం, సుదూర ప్రయాణాలు... అన్నీ మధురానుభూతులే. ఒకవిధంగా ఆ ఒక్క షో నా కెరీర్‌కు బలమైన పునాది వేసింది. ఆ తర్వాత వెనక్కి తిరిగి చూసుకునే అవసరం రాలేదు.

సినిమాల్లోకి ప్రమోషన్ ...

ఆ తర్వాత 'సరిగమప', 'అదుర్స్', 'ప్రదీప్ దర్బార్' వంటి షోలు చేస్తూనే మరోవైపు ఆడియో రిలీజ్‌లు, అవార్డు కార్యక్రమాలకు యాంకరింగ్ చేయడం మొదలెట్టాను. నెమ్మది నెమ్మదిగా సినిమా అవకాశాలు రావడం మొదలయ్యింది. దర్శకుడు గుణశేఖర్ 'వరుడు' సినిమాలో తొలి అవకాశం ఇచ్చారు. సుకుమార్ '100 పర్సెంట్ లవ్'లో కూడా అవకాశం వచ్చింది. ఒకరోజు సుకుమార్‌గారి కుటుంబసభ్యులు లొకేషన్‌కు వచ్చి నన్ను చూసి గుర్తుపట్టారు. టీవీలో నా పాపులారిటీ తెలుసుకుని ముచ్చటపడ్డారాయన. ఆ తర్వాత త్రివిక్రమ్‌గారు 'జులాయి'లో చిన్న పాత్ర ఇచ్చి ఎంకరేజ్ చేశారు. తర్వాతి సినిమాకు కూడా పిలుస్తాను రమ్మన్నారు. ఆయన పిలుపు మేరకు వెళ్తే అది పవన్‌కళ్యాణ్‌గారి సినిమా 'అత్తారింటికి దారేది' అని తెలిసి ఎగిరి గంతేశాను. ఎందుకంటే కాలేజీ రోజుల నుంచే నేనాయనకు వీరాభిమానిని. 'తమ్ముడు' సినిమాను కాలేజీ ఎగ్గొట్టి తొమ్మిదిసార్లు చూశాను. పవన్‌కళ్యాణ్‌గారికి నన్ను త్రివిక్రమ్‌గారు పరిచయం చేస్తే సింపుల్‌గా 'అలాగా' అన్నారు. షూటింగ్‌లో భాగంగా 40 రోజుల పాటు ఆయనతో కలిసి ఉన్నా. 'సాధించేవారు ఎవరైనా సైలెంట్‌గా ఉంటార'ని ఆయనను దగ్గరి నుంచి చూసిన తర్వాతే అర్థమైంది.

కొంచెం టచ్‌లో ఉంటే చెప్తా...

క్రియేటివ్ ఫీల్డ్‌లో ఉన్నవారికి 'తర్వాతేంటి' అనే ప్రశ్న ఎప్పుడూ వేధిస్తూనే ఉంటుంది. నాకంటూ ఒక గుర్తింపు వచ్చిన తర్వాత ఇంకేదో చేయాలనే తపన నుంచి వచ్చిందే 'కొంచెం టచ్‌లో ఉంటే చెప్తా' (కెటివిసి). కృష్ణానగర్‌లో సినిమావాళ్లని అవకాశాల కోసం కలిస్తే 'కొంచెం టచ్‌లో ఉంటే చెప్తా' అంటుంటారు. దాన్నే నా షోకు టైటిల్‌గా పెట్టుకున్నా. అప్పటిదాకా నేను సంపాదించిన దంతా పెట్టుబడిగా పెట్టి 'ఏవ్‌సమ్ ఆర్ట్' అనే నిర్మాణసంస్థను ఏర్పాటుచేసి నిర్మాతగా తొలి ప్రయత్నానికి శ్రీకారం చుట్టాను. నిజానికి ఇంటర్వ్యూలు తీసుకోవడం అంటే నాకు చాలా ఇష్టం. స్టార్ల వెండితెర విశేషాలు కాకుండా, వారి జీవితాల్లోని ఆసక్తికరమైన విశేషాలను సరదాగా షో ద్వారా చూపించాలనుకున్నా. నేనే నిర్మాతగా ఒక షో చేస్తున్నానని, తొలి గెస్ట్‌గా రావాలని హీరోయిన్ కాజల్ అగర్వాల్‌ను అడిగితే వెంటనే ఒప్పుకుని ఎంకరేజ్ చేసింది. ఇప్పటిదాకా మూడు సీజన్లలో తెలుగులో ఒకరిద్దరు స్టార్లు మినహా 80 మంది సెలబ్రిటీలను 'కెటివిసి'లో ఇంటర్వ్యూ చేశా. ముందు ముందు ఈ సంస్థ ద్వారా ఒక క్రియేటివ్ 'యంగ్‌స్టర్ హబ్'ను తయారుచేయాలనే ఆలోచన ఉంది. ఒక స్కూలు పెట్టాలనే గోల్ కూడా పెట్టుకున్నా. పెళ్లి విషయానికొస్తే- నన్ను, నా కెరీర్‌ను అర్థం చేసుకునే అమ్మాయి నా జీవిత భాగస్వామిగా రావాలని కోరుకుంటున్నా. ఆ బాధ్యతను పేరెంట్స్‌కే అప్పగించా. వారు నాకు తగిన అమ్మాయిని చూస్తారనే నమ్మకం ఉంది.

● **చల్లా శ్రీనివాస్**

- సినిమాలు ఎక్కువగా చూస్తా. స్కూల్ ఫ్రెండ్స్ చాలామంది ఉన్నారు. వారితో కాలక్షేపం ఇష్టం.
- జంక్‌ఫుడ్ ఎక్కువగా తింటా. అయితే రోజులో ఒక్కపూటైనా ఇంటి భోజనం చేయాలనుకుంటా.
- క్రికెట్ ఫేవరెట్ గేమ్. సచిన్ దేవుడితో సమానం.
- నా స్టయిలింగ్ నేనే చేసుకుంటా. షోలలో వేసుకునే దుస్తులన్నీ స్వయంగా కొన్నవే. ఫ్యాషన్స్ రెగ్యులర్‌గా ఫాలో అవుతా.
- 'కొంచెం టచ్‌లో ఉంటే చెప్తా'లో సమంత, మహేష్‌బాబులతో చేసిన ఇంటర్వ్యూలు నాకు ప్రత్యేకమైనవి.
- ఒక బాలీవుడ్ హీరో (అక్షయ్‌కుమార్) తెలుగు షోలో గెస్ట్‌గా పాల్గొన్న క్రెడిట్ నాకే దక్కుతుంది.
- హీరోగా అవకాశాలొచ్చాయి కానీ నా ప్లస్‌లూ, మైనస్‌లూ నాకు బాగా తెలుసు.





మరణచిత్రం

క్రైమ్ స్టోరీ

చెత్త ఏరుకునే ఇద్దరు కుర్రాళ్ళు ఆ బాక్సుల చుట్టూ తిరిగి చూస్తున్నారు. ఒక బాక్సులోంచి కొయ్యబారిన చెయ్యి ఒకటి బయట వేలాడుతోంది. భయంతో అరుస్తూ పరుగుతీశారు. పోలీసు లొచ్చారు. డంప్‌యార్డ్‌లో రెండు బాక్సుల్లో రెండు అర్ధనగ్న శవాలు. ఒక శవం చిత్రకారిణి హేమది, రెండో శవం ఆమె లాయర్ హరీష్‌ది... ముందు రోజే వీళ్ళిద్దరి మిస్సింగ్ కేసులు నమోదయ్యాయి.

ముంబయి చిత్రకళా ప్రపంచం హాహాకారాలు చేసింది ఈ అకృత్యానికి...



ఇన్‌స్పెక్టర్ సుధీర్ దాల్వీ కాండివిలీలోని లాల్జీపద బయల్దేరాడు. ఇంకోవైపు ఇక్కడికి దూరంగా వారణాసి రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర, అనుమానాస్పదంగా కన్పిస్తున్న ఒకణ్ణి స్పెషల్ టాస్క్ ఫోర్స్ ఎస్పీ అమిత్ పాఠక్ పట్టేసుకున్నాడు. వాడి దగ్గర ఏటీఎం కార్డులు, సిమ్ కార్డులు చూసి, "ఎక్కడివిరా ఇవీ?" అని రెండు పీకాడు.

ఇన్‌స్పెక్టర్ దాల్వీ లాల్జీపద చేరుకుని ఒక ఫ్యాబ్రికేషన్ యూనిట్ దగ్గర ఆగాడు. యూనిట్ తాళం వేసి వుంది. శవాలు దొరికిన కార్డు బోర్డు బాక్సుల మీద వాటి తయారీ వివరాలు ఈ అడ్రసువే వున్నాయి. చిత్రకారిణి హేమ చివరి కాల్ ఈ ఏరియాలోని విద్యాధర్‌కే వచ్చింది. విద్యాధర్ ఈ యూనిట్ ఓనర్. ఫోన్ పలకడం లేదు.

చుట్టుపక్కల ఇళ్ళల్లో సీసీటీవీ ఫుటేజీలు పరిశీలించడం మొదలెట్టాడు దాల్వీ. ఒక ఫుటేజీలో గతరాత్రి యూనిట్‌లోంచి ఒక వ్యాను బయటికి పోతూ కన్పించింది. గంటలో ఆ వ్యాను డ్రైవర్ విజయ్ దొరికాడు.

"తెలీదు సార్, వాటిలో శవాలున్నాయని తెలీదు. లోపలేం జరిగిందో నాకు తెలీదు!"

"ఎక్కించిందెవరు, దింపిందెవరు బాక్సుల్ని? అది చెప్పు!"

"యూనిట్ వర్కర్స్ సార్... ఆజాద్, ప్రదీప్, సాధు..."

వారణాసిలో ఎస్పీ పాఠక్‌కి సాధు చెప్పేస్తున్నాడు. అంతా విని, "హేమ గార్ని చంపేశారా?" అని పై అధికారులకి సమాచారమందించసాగాడు పాఠక్.

"ఓనర్ ఎక్కడ?" అడిగాడు విజయ్‌ని దాల్వీ. దాల్వీ దగ్గర అప్పటికే సమాచారముంది. ఫ్యాబ్రికేషన్ యూనిట్లో హేమ తన చిత్రకళకి సంబంధించిన పనులు చేయిస్తుందనీ, ఈ చనువుతో హేమ దగ్గర విద్యాధర్ ఐదు లక్షలు అప్పు తీసుకున్నాడనీ, దీని గురించి ఇద్దరి మధ్యా గొడవలున్నాయనీ. సాధుతో కలిసి విద్యాధర్ పారిపోయాడని చెప్పాడు విజయ్.



విద్యాధర్ వారణాసిలో దిగి, లొంగిపోతానని వెళ్లిపోయాడని ఎస్పీ పాఠక్‌తో చెప్పాడు సాధు. వర్కర్స్ ఆజాద్, ప్రదీప్‌లని ముంబయిలోనే పట్టుకున్నాడు దాల్వీ. మరోవైపు వారణాసిలో సాధు దొరికాడని సమాచారమందింది. సాధుతో పారిపోయిన విద్యాధర్ కోసం గాలిస్తున్నారని కూడా తెలిసింది. సాధు దగ్గర దొరికిన ఏటీఎం, సిమ్ కార్డులు హేమ, లాయర్ హరీష్‌లవే.

ఆజాద్, ప్రదీప్‌లు పోలీస్‌స్టేషన్‌లో ఇన్‌స్పెక్టర్ దాల్వీ ఎదుట వున్నారు. పోలీస్‌స్టేషన్ ఉద్రిక్తంగా ఉంది చిత్రకారులతో, హేమ బంధువులతో.

"ఎందుకు చంపారు?" అడిగాడు దాల్వీ, నిందితుల్ని.

• • •

"నీకివ్వాల్సిన అమౌంట్ గురించి ఒక అండర్‌స్టాండింగ్‌కొద్దాం, రా!' అని కాల్ చేశాడు విద్యాధర్. హేమ 65 ఏళ్ల సీనియర్ లాయర్ హరీష్‌తో కలిసి బయల్దేరింది.

"ఆర్టిస్టుగా నీ డిమాండ్ తగ్గిందనుకుంటా, లేకపోతే అమౌంట్ కోసం నా వెంటపడవ్" అన్నాడు విద్యాధర్, హేమ యూనిట్‌కి రాగానే.

40 ఏళ్ల హేమని జాలిగా చూడసాగాడు విద్యాధర్.

"విషయం చెప్పు" అన్నాడు హరీష్ సీరియస్‌గా.

"సెటిల్ చేయాల్సిందే నా టోటల్ అమౌంటుని!" అంది హేమ కూడా సీరియస్‌గా.

"చేస్తా, సెటిల్ చేస్తా, అందుకేగా పిల్చా..." అని సైగ చేశాడు విద్యాధర్.

సైగనందుకుని కర్చీఫ్‌తో హేమ మీద పడ్డాడు ఆజాద్. ఆమె కదలకుండా వెనుక నుంచి పట్టుకున్నాడు విద్యాధర్. హరీష్ కలబడబోతే సాధు, ప్రదీప్‌లు లాగి కుర్చీలో పడేసి కదలకుండా పట్టుకున్నారు.

"ఏం చేస్తున్నారు మీరు...' అని ఎలాగో కూడదీసుకుని ఆజాద్ చెంప మీద బలంగా కొట్టింది హేమ.

ఏం చేయాలో ఢిల్లీ నుంచి ఆదేశాలందాయి విద్యాధర్‌కి...

పెనుగులాడుతున్న హేమకు ఊపిరాడకుండా చేస్తున్నాడు ఆజాద్.

"ఏంట్రా ఈ అన్యాయం!" అరిచాడు హరీష్.

ఇలాగే స్టోరీబోర్డ్ వేసి పంపాడు ఢిల్లీ నుంచి చింతన్.

క్లోరోఫాం, ఇంకేదో క్రిమిసంహారకం పూసిన కర్చీఫ్‌తో స్టోరీబోర్డుని అమలు చేస్తున్నాడు ఆజాద్. మాటలు రావడం లేదు హేమకి. ముక్కు మీద పెట్టి నొక్కుతున్న కర్చీఫ్ ఘాటు వాసనకి కాళ్ళూ చేతులూ వేళ్ళాడేస్తోంది...

"రేయ్ చచ్చిపోతుంది రా!" అరిచాడు మళ్ళీ హరీష్.

చంపమంటూ 22 లక్షలకి కాంట్రాక్టు ఇచ్చాడు చిత్రకారుడు చింతన్.

దుబ్బుమని కిందపడింది హేమ.

అదిరిపోయాడు హరీష్. విడిపించుకోబోతే లాగి కొట్టాడు సాధు.

"చంపేశార్రా! చంపేశారు! మిమ్మల్ని వదల్ను!!"

తృప్తిగా చూస్తున్నాడు ప్రాణంలేని హేమని విద్యాధర్.

కాల్ చేసి, "ఐపోయింది...ఇంకొకడున్నాడు" అన్నాడు.

"వాడుండకూడదు సాక్షి" చింతన్ వాయిస్ పలికింది.

విద్యాధర్ సైగనందుకుని సుత్తులు, రాడ్లు పట్టుకొచ్చి సాధుకి, ప్రదీప్‌కీ అందించాడు ఆజాద్. బెదిరిపోయి చూస్తున్న హరీష్‌తో, "అప్పుకోసం కాదు, కోర్టు తీర్పు కోసం" అన్నాడు విద్యాధర్ నవ్వుతూ.

సుత్తులూ రాడ్లూ హరీష్ తల మీద శబ్దం చేయసాగాయి...

కోర్టు తీర్పు ప్రకారం హేమకి 16 లక్షలు చెల్లించి, ప్రతి నెలా 40 వేలు భరణం పంపడం అస్సలు ఇష్టం లేదు మాజీభర్త, ప్రముఖ చిత్రకారుడు చింతన్‌కి.

- సికిందర్

ట్రెండ్స్

అంతా... నా 'ఇన్‌స్టా'ం!

గబ్బర్ సింగ్ సినిమాలో పవన్ కళ్యాణ్ ఓ డైలాగ్ చెబుతారు... 'నేను ట్రెండ్ సెట్ చేస్తా... ట్రెండ్‌ని ఫాలో అవ్వను' అని. ప్రపంచంలో గబ్బర్ సింగ్‌లాంటోళ్లు చాలా మంది ఉన్నారు. అదేనండీ! ట్రెండ్ సెట్ చేసే వాళ్లు. అలా కొందరు సెట్ చేసిన ట్రెండ్లు ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో హల్ చల్ అవుతున్నాయి. వీటిని చదివాక మీరు ట్రెండ్ సెట్ చేసే టీములో ఉంటారో... ఫాలో అయిపోయే బ్యాచులో ఉంటారో తేల్చుకోండి.



వాటర్‌మెలన్ డ్రెస్

వాటర్‌మెలన్ డ్రెస్ ట్రెండ్... ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో క్రేజీ అయిపోయిందిప్పుడు. దీన్నే ఫోటోగ్రాఫిక్ ట్రిక్‌గా చెప్పొచ్చు. ఎలాగంటే, పుచ్చకాయ ముక్కని గౌను ఆకారంలో కట్ చేస్తారు. దూరంగా అమ్మాయి నిలుచుని ఉండగా... ఫోటో తీసే వ్యక్తి పుచ్చకాయ ముక్కని ఆమె శరీరంపై డ్రెస్‌లా పెట్టి క్లిక్ మనిపిస్తాడు. ఆ ఫోటోలను ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో అప్ లోడ్ చేస్తారు. 'మేము కూడా వాటర్‌మెలన్ డ్రెస్ ట్రెండ్‌ని ఫాలో అవుతున్నాం' అని సగర్వంగా చెబుతారు. దీన్ని ఎవరు ప్రారంభించారో తెలియదుకానీ... ప్రపంచమంతా వైరస్‌లా పాకేసింది. దేశదేశాల్లోని యువత ఓ పుచ్చకాయ ముక్కని కొని ఫోటోలు తీసుకునేందుకు వెళ్తున్నారు. అయినా, ఫోటోలంటే ఇష్టపడనిది ఎవ్వరు? అందుకే ఈ ట్రెండ్ ఇలా సెట్టయ్యింది.



కనుబొమ్మలకు విగ్

తలపై జుట్టు లేకపోతే ఏం చేస్తాం? ... విగ్ పెట్టుకుంటాం. మరి కనుబొమ్మలు లేకపోతే ఏముంది పెన్సిల్‌తో గీసేస్తాం. అంతే కదా... అలా చేయడం వల్ల చూసిన వాళ్లకి ఇట్టే అర్థమైపోతుంది, అవి నిజమైన కనుబొమ్మలు కాదని. అందుకే వాటికి కూడా విగ్ వచ్చేసింది. నిజమైన వెంట్రుకలతో తయారుచేసిన కనుబొమ్మలు ఇవి. వెనుక వైపు పలచగా ఉన్న ప్లాస్టర్ తీసి అతికించుకుంటే సరి. కనుబొమ్మలు పలుచగా ఉన్న వారు వీటిని కొనుక్కుని అతికించుకుంటున్నారు. సెల్ఫీలు తీసుకుని కృత్రిమ కనుబొమ్మలతో వచ్చిన సరికొత్త అందాన్ని అందరికీ చూపిస్తున్నారు. 'ఐబ్రో విగ్' అని హ్యాష్ ట్యాగ్ పెట్టి ఇన్‌స్టాగ్రామ్‌లో తమ ఫోటోలను అప్‌లోడ్ చేస్తున్నారు. వీరిలో 90 శాతం మంది అమ్మాయిలే.



మొహంపై టాటూలు

టాటూలు ఎక్కువగా ఛాతీపైనా, భుజాలపైనా, చేతులపైనా వేసుకుంటారు. ఇప్పుడు కళ్లపైనా, చెవుల పైనా, పెదవులపైనా కూడా వేసుకోవడం ఫ్యాషన్ అయిపోయింది. ఈ ఫ్యాషన్‌కు వేదిక ఇన్‌స్టాగ్రామ్. కంటిపై చిన్న గులాబీ పువ్వు, చెవి చుట్టూ అల్లుకున్న తీగ, పెదాలపై విరిసిన పూలు... తాజా తాజా టాటూలు ఇవన్నీ. అన్నీ చాలా చిన్నవిగా, ఆకర్షణీయంగా ఉంటాయి. మిగతా టాటూల్లాగా శాశ్వతంగా ఉండిపోవు... ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తొలగించుకోవచ్చు. ఎవరికి నచ్చిన టాటూలను వాళ్లు వేయించుకుని 'టెంపరరీ టాటూ' పేరుతో సామాజిక మాధ్యమంలో అప్ చేస్తున్నారు. వాటికి కామెంట్లు, లైక్‌లు, షేర్లు మామూలే. ఈ కొత్త ట్రెండ్ యువతకి కిర్రెక్కిస్తోంది. అసలే టాటూలంటే పిచ్చి... ఇక చెరిపేసుకునే టాటూలంటే ఊరుకుంటారా? వరుసపెట్టి వేసేసుకుంటున్నారు.



విడాకుల సెల్ఫీ

పెళ్లంటే శుభకార్యం, ఆనందించే క్షణం... కాబట్టి నవ్వుతూ సెల్ఫీలు దిగి తెగ ఆనందిస్తాం. అయితే, విడాకులు తీసుకున్న సందర్భంగా కూడా సెల్ఫీలు తీసుకునే ట్రెండ్ వచ్చిందిప్పుడు. మన అమ్మమ్మలకు చెబితే... ఇదేం వింత పోకడమ్మా! అని నోళ్లు నొక్కుకుంటారు కానీ... ఇదే ఇప్పుడు లేటెస్ట్ ఫ్యాషన్. మాకు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిందోచ్ అంటూ విడిపోయిన భార్యాభర్తలిద్దరూ తమ విడాకుల పత్రాలు పట్టుకుని ఓ సెల్ఫీ తీసుకుంటారు. దాన్ని ఇన్ స్టాగ్రామ్‌లో అప్‌లోడ్ చేస్తారు. దానికి హ్యాష్ ట్యాగ్ డైవర్స్‌సెల్ఫీ అని తగిలిస్తారు. 'ఆరేళ్ల కలిసున్నాం... ఇప్పుడు విడివిడిగా జీవితాన్ని ఎంజాయ్ చేద్దాం... మన మిగిలిన జీవితం కూడా సాఫీగా, ఆనందంగా సాగిపోవాలని కోరుకుందాం' అని కొటేషన్లు కూడా రాస్తున్నారు. దానికి బంధువులు, స్నేహితులు... లైకులు కొట్టడం, కంగ్రాట్స్ అంటూ కామెంట్లు పెట్టడం చేస్తున్నారు.



మైమరిపించే మున్నార్

పచ్చని అందాలకు నెలవు మున్నార్. అక్కడి ప్రకృతిసోయగాల గురించి విన్నవారెవరైనా మున్నార్‌ను చూడకుండా ఉండలేరు. గాడ్స్ ఓన్ కంట్రీకి వెళ్దామంటూ వారి మనసు లాగేయడం ఖాయం. అలాంటి వ్యక్తుల్లో ఒంగోలుకి చెందిన డా.అనూరాధా శ్రీధర్ ఒకరు. ఈ ఏడాది వేసవి సెలవుల్లో కుటుంబంతో సహా ఆమె మున్నార్ పర్యటనకు వెళ్లారు. అక్కడి తమ ఆనందాన్ని, అనుభూతులను మీతో పంచుకుంటున్నారు...

పిల్లలకి సెలవులు ఇవ్వడంతో కేరళ రాష్ట్రంలోని మున్నార్ పర్యటనకు బయలుదేరాం. ముందుగా ఎర్నాకుళానికి చేరుకుని అక్కడి నుంచి కారులో మున్నార్‌కు ప్రయాణమయ్యాం. మార్గమధ్యంలో కనువిందు చేసే టీ తోటలు, మబ్బులతో దోబూచులాడే కొండలు, మేఘావృతమైన ఆకాశం, చిరుజల్లులు ఎంతో ఆహ్లాదాన్ని కలిగించాయి. మున్నార్‌కి ఆరు కిలోమీటర్ల దూరంలోని చియప్పారా జలపాతం మమ్మల్ని కట్టిపడేసింది. ఆ హోరు, వంపులు గమనిస్తూ ఉంటే గంటలన్నీ నిమిషాల్లా గడిచిపోయాయి. మున్నార్‌కు నాలుగు కిలోమీటర్ల దూరంలోని పల్లివశల్ గ్రామం నుంచి మున్నార్ సోయగాలు అద్భుతంగా ఉంటాయని మా డ్రైవర్ చెప్పడంతో అక్కడే బస చేశాం.

మరుసటి రోజు ఉదయం తొమ్మిది గంటలకల్లా 'రాజమల'కి చేరుకున్నాం. దీన్నే 'ఎర్నాకుళం నేషనల్ పార్క్' అని కూడా అంటారు. ఈ పార్కులో 'నీలకురింజి' చెట్టు ఒక ఆశ్చర్యం. అది పన్నెండేళ్లకోసారి మాత్రమే పుష్పిస్తుందట. అంతకుముందు నాలుగుసార్లు వెళ్లినా మేం నీలకురింజి పుష్పాన్ని చూడలేదు. ఆ చెట్టు ఆకులు చాలా మృదువుగా, స్పాంజిలాగా ఉంటాయి. లేత ఆకులు నీలం రంగులో మెరుస్తుంటాయి. అక్కడే తమిళనాడు రాష్ట్ర జంతువైన 'నీలగిరి థార్'లని చూశాం. అవి చూడ్డానికి మేకల్లానే ఉంటాయి. కాకపోతే కొమ్ములు కొంచెం పెద్దవి.

భూతల స్వర్గంలో...

ఆ తరువాత 'లక్కం ఫాల్స్'కి వెళ్లాం. వర్షాలు మొదలవడంతో జలపాతాలు కళకళలాడుతున్నాయి. ఆ నీళ్లలో పిల్లలు కేరింతలు కొడుతూ జలకాలాడారు. అక్కడి నుంచి 'అట్టుకల్ వాటర్ ఫాల్స్'కి బయలుదేరాం. చలి గిలిగింతలు పెడుతుంటే నులివెచ్చని మొక్కజొన్నపొత్తులు తింటూ మయూరాల్లా నాట్యమాడుతున్న మబ్బులని తిలకిస్తూ, ప్రయాణం సాగించాం. పచ్చటి చెట్లు తివాచీలా పరుచుకున్న మున్నార్ భూతలస్వర్గంలా అనిపించింది. అందుకేనేమో కేరళని 'గాడ్స్ ఓన్ కంట్రీ' అంటారు.

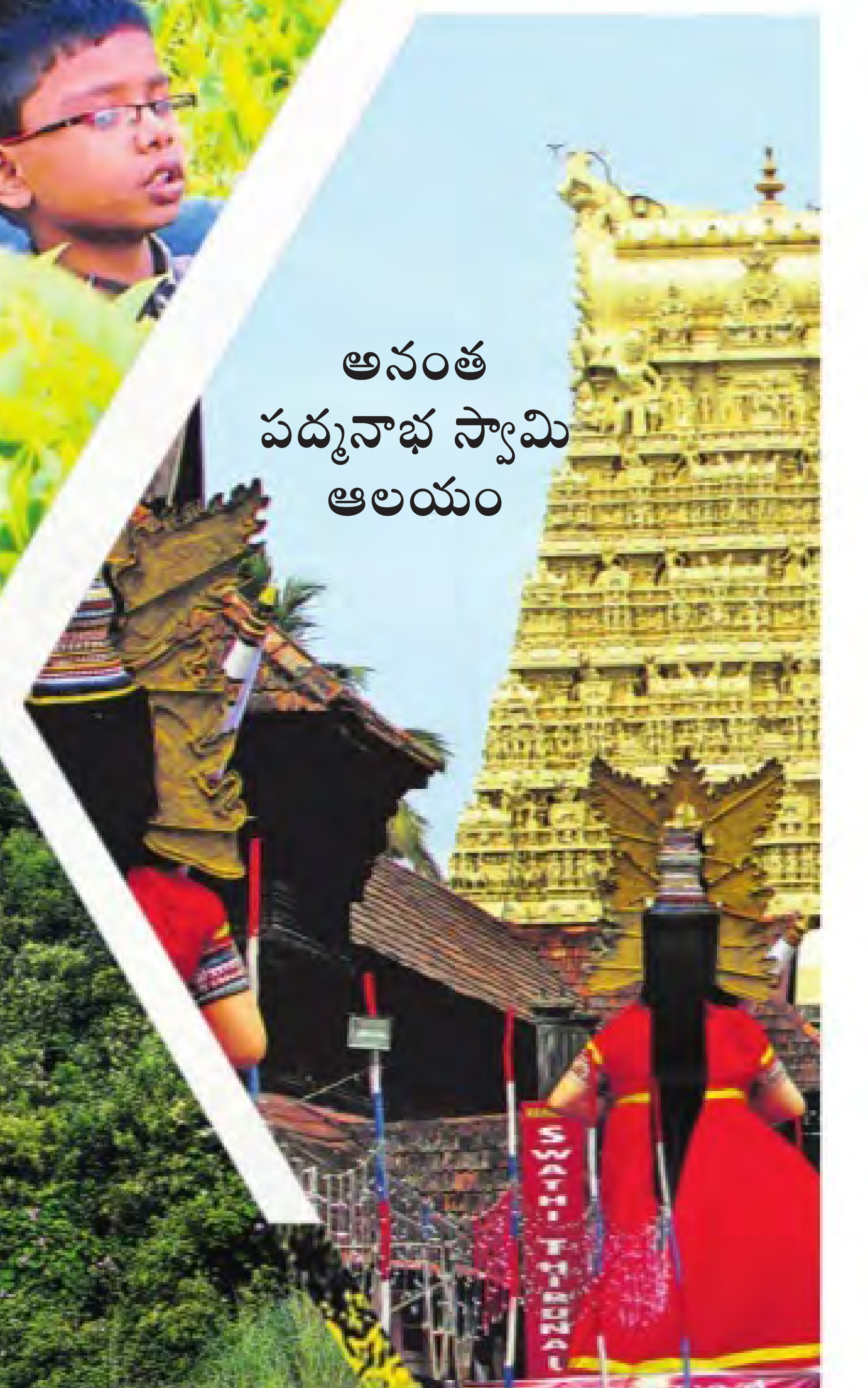
సాయంత్రం కేరళ రాష్ట్ర నృత్యం 'కథకళి' షోకి వెళ్లాం. అలంకరణ, వస్త్రధారణ, హావభావాలు కొత్తగా ఉండడంతో ఆ ప్రదర్శనలో లీనమైపోయాం. అక్కడి నుంచి వేరే థియేటర్‌లో 'కలయరిపట్టు' మార్షల్ ఆర్ట్స్ షో చూశాం. దాదాపు పదిమంది యువకులు బల్లాలూ కత్తులతో విన్యాసాలు చేస్తుంటే మా రోమాలు నిక్కబొడుచుకున్నాయి. మేమంతా మార్షల్ ఆర్ట్స్ చేసిన యువకులతో యుద్ధం చేస్తున్నట్టు ఫోటోలు దిగాం.

మరుసటి రోజు ఉదయం రిసార్ట్‌లో నుంచే ఎత్తయిన కొండలనీ, లోయలనీ చూశాం. టీ ఆకులని పెద్ద పెద్ద కత్తెరలతో కత్తిరిస్తూ బుట్టలలోకి వేస్తున్న మహిళలనూ తిలకించి ఆనందించాం. తొమ్మిది గంటలకి చిన్నగా వర్షం పడుతుంటే జీపులో బయల్దేరాం. ఘాట్‌రోడ్డులో మా ప్రయాణం సాగింది. ఆ కుదుపులకి తలనొప్పి అనిపించింది. నీరసంగా ఉన్న మమ్మల్ని గమనించిన జీప్ డ్రైవర్, లెమన్ గ్రాస్ ఆకులని తుంచి ఇచ్చాడు. వాటి వాసన పీల్చగానే శిరోభారం దిగిపోయింది. దారి పొడవునా యూకలిప్టస్, టేకు, పనస, అరటి, కొబ్బరిచెట్లూ... వాటికి అల్లుకున్న మిరియాల తీగలు, యాలకుల మొక్కలే ఉన్నాయి. యాలకుల చెట్టు ఆకులు మన చెయ్యంత పొడవున్నాయి. 500 కిలోల యాలకుల్ని అధిక ఉష్ణోగ్రతలో మిషన్ల ద్వారా డ్రై చేస్తే కేవలం వంద కేజీలు మాత్రమే వస్తాయనీ, అందుకే వీటి ధర ఎక్కువగా ఉంటుందనీ తెలిసింది. ఫస్ట్ క్వాలిటీ అమెరికాకు ఎగుమతి అవుతుందనీ, మనకు దొరికేది థర్డ్ క్వాలిటీ అనీ, అది కూడా శ్రీలంక నుంచి దిగుమతి చేసుకుంటారనీ మా డ్రైవర్ చెప్పాడు.

ఇంతలో హ్యాంగింగ్ బ్రిడ్జి వచ్చేసింది. ఎటువంటి పిల్లర్లు లేకుండా బ్రిటీషు వారి కాలంలో నిర్మించారు దీన్ని. బ్రిడ్జికి రెండు వైపులా ఇనుప రాడ్లను, తీగలను కొండలలోకి దూర్చడం వల్ల ఇప్పటికీ చెక్కు చెదరకుండా ఉంది. వాహనాల రాకపోకలకి కూడా ఎటువంటి ఇబ్బందీ లేదు. ఇక్కడ 'చెన్నయ్ ఎక్స్‌ప్రెస్' సినిమా షూటింగ్ జరిగిందట. అక్కడి నుంచి రిపుల్ వాటర్ ఫాల్స్‌కి, ఇకో పాయింట్‌కి వెళ్ళాం. అక్కడ మన


టీ ఎస్టేట్‌లో రచయిత్రి కుటుంబం


ఎలిఫెంట్ రాక్


అనంత పద్మనాభ స్వామి ఆలయం

మాటలు ప్రతిధ్వనించి మనకే వినిపిస్తాయి.

అంబారీ ఊరేగింపు

మా తర్వాత మజిలీ టాప్ స్టేషను. ఇది కేరళలోనే ఎత్తయిన ప్రదేశం. కొండ కింద కంటే పైకి ఎక్కే కొద్దీ టీ మొక్కలు చాలా పెద్దవిగా, బలిష్టంగా ఉన్నాయి. లేత మొక్కజొన్న పొత్తులు తింటూ గుర్రంమీద టాప్ పాయింట్‌కి చేరుకున్నాం. సాయంత్రం 5 గంటలు దాటితే ప్రయాణం కష్టమని డ్రైవర్ చెప్పడంతో వెంటనే వెనుదిరిగాం. కొండ దిగే సమయంలో ఒక తల్లి ఏనుగు, రెండు గున్న ఏనుగులు పచ్చిక మైదానంలో గడ్డి తింటూ కనిపించాయి. వాటిని చూస్తున్నంతలోనే అల్లరిమూకలు ఈలలు వేస్తూ పెద్ద ఏనుగుకు చిరాకు తెప్పించాయి. అది కోపంగా వాళ్ల వెంటబడింది. దాంతో మా డ్రైవర్ కారుని ఏనుగులకి దూరంగా తీసుకెళ్ళిపోయాడు.

మూడో రోజు ఉదయాన్నే మున్నార్‌కి బైబై చెప్పేసి... టేక్కడికి బయలుదేరాం. దారిలో వాటర్‌ఫాల్స్, టీ ప్లాంట్స్, ఎలిఫెంట్ ఎబోడ్ పార్క్, వ్యూ పాయింట్స్ చూస్తూ మధ్యాహ్నానికి ఎలిఫెంట్ రైడ్ సెంటర్‌కి చేరుకున్నాం. కాఫీ తోటలు, కొబ్బరి చెట్ల మధ్యలో ఏనుగు మీద సవారీ చేస్తూ సినిమా తారల్లా ఫీలయ్యాం. అక్కడ 20 ఏనుగుల వరకూ ఉన్నాయి. మర్నాడు ఉదయం పెరియార్ వైల్డ్ లైఫ్ శాంక్చురీకి వెళ్ళాం. నీళ్ళు లేకపోవడంతో బోటింగ్ ఆపేశారని తెలిసి నిరాశ చెందాం. అక్కడి నుంచి త్రివేండ్రం బయలుదేరాం. మధ్యలో ఐశ్వర్య ఆయుర్వేదిక్ సెంటర్‌లో ఆగి ఔషధీయ మొక్కల్ని చూశాం. నేను, మా శ్రీవారు వైద్యులం కావడంతో మొక్కల్ని గుర్తుపట్టగలిగాం. సిప్రిపీడియం పువ్వు ఆడవారి షూ ఆకారంలో ఉంటుందనీ, దీన్ని పంచదారకు బదులుగా టీ కాఫీలలో వాడతారనీ గైడ్ చెప్పాడు. ఇంకా చాక్లెట్ల తయారీలో వాడే కొకోవా చెట్లు, డయాబెటిస్‌కి వాడే కాంచన పుష్పం, కామెర్లను తగ్గించే సిద్ధా మెడిసినల్ ప్లాంట్స్ చూశాం. అక్కడ తాగే నీరు లేత గులాబీ వర్ణంలో ఉండడంతో... కాస్త తటపటాయించాం. ఆయుర్వేద మందు కలిపామనీ, అందువల్లే రంగు, రుచీ తేడా ఉంటుందని చెప్పారు. అక్కడి నుంచి వడియాణం వాటర్ ఫాల్స్‌కు చేరుకున్నాం. అక్కడితో ఘాట్ రోడ్డు ప్రయాణం అయిపోయింది. రాత్రికి త్రివేండ్రంలో బస చేశాం.

పద్మనాభుడి దర్శనభాగ్యం

మరునాటి ఉదయం అనంత పద్మనాభస్వామి గుడికి వెళ్ళాం. దీనిని కేరళ, ద్రవిడ సంస్కృతిలో నిర్మించారు. ముఖద్వారం వద్ద 'హిందూ ధర్మం మీద విశ్వాసం ఉన్నవారికి మాత్రమే ప్రవేశం' అన్న ప్రకటన ఉంది. భక్తులకు ప్రత్యేక వస్త్రధారణ ఉంటుందిక్కడ. మగవారు నడుముకి పై భాగంలో ఎటువంటి వస్త్రం ధరించరాదు. ధోవతి కట్టుకోవాలి. ఆడవారు చీర ధరించాలి. చుడీదార్ వంటివి అయితే, నడుము కింద ధోవతి తప్పనిసరి. అనంత పద్మనాభస్వామి శేష తల్పం మీద యోగనిద్రలో ఉంటాడు. అక్కడివారి నోట ఆసక్తికరమైన పద్మనాభుని చరిత్ర విన్నాం.

పూర్వం బిల్వమంగళ స్వామియార్ అనే సాధువు విష్ణుమూర్తి దర్శనభాగ్యం కోసం ప్రార్థించాడు. తుంటరి బాలుడి రూపంలో వచ్చిన దేవుడు సాధువు పూజించే విగ్రహాన్ని మాయం చేశాడు. సాధువు కోపంతో ఆ పిల్లాడిని వెంబడించగా, పసివాడు పరుగెత్తాడు. చివరికి అరేబియా సముద్రం ఒడ్డున బాలుడు విప్పచెట్లలో కలిసిపోవడం చూశాడు సాధువు. ఆ చెట్టు కూలిపోయి ఆదిశేషుడి రూపంలోకి మారింది. దేవుడు చాలా పెద్ద పరిమాణంలో, అంటే... తల తిరువల్లం అనే ఊరిలో, నాభి తిరువనంతపురంలో, పాదాలు త్రిప్పాపూర్‌లో మొత్తం ఎనిమిది మైళ్ల పొడవులో ఉండడంతో... అలా తాను దర్శనం చేసుకోలేనని సాధువు వేడుకున్నాడు. దీంతో స్వామి పరిమాణాన్ని తగ్గించుకొని దర్శనమిచ్చాడట. అనంత అంటే విష్ణుమూర్తి తల్పమైన ఆదిశేషుడనీ; నాభి నుంచి పద్మం రావడంతో పద్మనాభ అన్న పేరు వచ్చిందనీ పూజారులు చెప్పారు.

తరువాత పవార్ బీచ్‌కు చేరుకున్నాం. అక్కడి ఇసుక బంగారు వర్ణంలో ఉంది. అందుకే దీన్ని గోల్డ్ శాండ్ బీచ్ అని కూడా అంటారు. ఆ ప్రదేశంలో పెరియార్, కావేరి, నెయ్యార్ అనే మూడు నదులు అరేబియా సముద్రంలో కలుస్తాయి. ఇలా కలిసే చోట అలల ఉధృతి ఎక్కువగా ఉంటుంది. బ్యాక్‌వాటర్‌లో బోటింగ్ బాగుంటుంది. బీచ్‌లో గద్దలు, గోల్డెన్ హెడెడ్ ఈగల్స్, కింగ్ ఫిషర్స్ వంటి పక్షులని చూశాం. బోట్లలోనే వెజ్, నాన్ వెజ్ రెస్టారెంట్లు కూడా నిర్వహిస్తున్నారు. తరువాత ఎలిఫెంట్ రాక్ చూశాం. అది సహజసిద్ధంగా ఏర్పడింది. నీళ్ల తాకిడికి రాయి ఏనుగు ఆకారంలోకి మారడం వల్ల 'ఎలిఫెంట్ రాక్' అన్న పేరు వచ్చింది. అక్కడే ఇంకో పెద్ద రాయి మీద చర్చి ఉంది. ఆ చర్చి తమిళనాడుది. నీళ్ల కేరళవి. అదే రెండు రాష్ట్రాల బోర్డరు. ఈ స్పాట్స్ అన్నీ బోటింగ్ చేస్తూ చూశాం. ఇక్కడి నుంచి 12 కిలోమీటర్ల దూరంలో ఉన్న కోవళం బీచ్‌కి కూడా వెళ్ళాం.

- డా. అనూరాధ శ్రీధర్, 94402 11539







హ్యాంగింగ్ బ్రిడ్జి



తమిళనాడు రాష్ట్ర జంతువు
నీలగిరి థార్

శ్రావణ నైవేద్యాలు

సకల శుభగుణాలకు సాకారమే లక్ష్మీదేవి. ఆమెకు అత్యంత ప్రీతికరమైన మాసం శ్రావణం. ఈ నెలలో లక్ష్మీదేవిని భక్తితో పూజిస్తే సకల శుభాలు కలుగుతాయని ప్రతీతి. ఆ అమ్మవారిని ప్రసన్నం చేసుకునేందుకు ఈ తీయని నైవేద్యాలను సమర్పించండి. ఆ దేవి అనుగ్రహాన్ని పొందండి.

లక్ష్మీకటాక్ష సిద్ధిరస్తు.

రవ్వ పనియారమ్

కావలసిన పదార్థాలు

ఇడ్లీ పిండి - రెండు కప్పులు, బెల్లం తురుము - ఎనిమిది టేబుల్ స్పూన్లు, పచ్చి కొబ్బరితురుము - అర కప్పు, ఉప్పు - చిటికెడు, యాలకుల పొడి - అర టీస్పూను, నెయ్యి - సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

ఇడ్లీ పిండిలో బెల్లం తురుము, కొబ్బరి తురుము, ఉప్పు, యాలకుల పొడి... అన్నీ వేసి కలపాలి. గుంటపొంగనాలు వేసే పాత్రలో నేయి రాసి పిండి మిశ్రమం పెట్టి రెండు వైపులా కాల్చాలి. అంతే రవ్వపనియారమ్ నైవేద్యానికి సిద్ధమైనట్టే.

పెసరపప్పు పాయసం

కావలసిన పదార్థాలు

పెసరపప్పు - 100 గ్రా., పంచదార - 150 గ్రా., జీడిపప్పు - 10, బాదంపప్పు - 10, యాలకుల పొడి - ఒక స్పూను, కిస్మిస్ - 10, పాలు - 2 గ్లాసులు, నెయ్యి - తగినంత, పచ్చికొబ్బరి తురుము - అరకప్పు

తయారుచేసే విధానం

జీడిపప్పు, కిస్మిస్, బాదం పప్పులను ఒక నిమిషం నేతిలో వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. పెసరపప్పును కడిగి, కాస్త నీరు పోసి ఉడికించాలి. సగం ఉడికాక అందులో పచ్చికొబ్బరి, పంచదార వేసి ఇంకాస్త ఉడికించాలి. మెత్తగా ఉడికాక అందులో పాలు పోయాలి. పాయసం కాస్త చిక్కగా, దగ్గరగా అయ్యాక, ముందుగా నేతిలో వేయించి పెట్టుకున్న జీడిపప్పు, కిస్మిస్‌లను వేసి కలపాలి. దించే ముందు పైన యాలకుల పొడి చల్లాలి.

కేసరి పూర్ణాలు

కావలసిన పదార్థాలు

మినపప్పు - ఒక కప్పు, బియ్యం - రెండు కప్పులు, బొంబాయి రవ్వ - ఒక కప్పు, పంచదార - ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి - ఒక స్పూను, నెయ్యి - రెండు స్పూన్లు, నూనె - తగినంత.

తయారుచేసే విధానం

బియ్యాన్ని, మినపప్పును విడివిడిగా నానబెట్టాలి. మూడు గంటల తర్వాత రెండింటినీ కలిపి, చిటికెడు ఉప్పు వేసి మెత్తగా రుబ్బాలి. రుబ్బిన పిండిని ఒక రాత్రంతా నానబెట్టాలి. తర్వాత బొంబాయి రవ్వను ముందుగా దోరగా వేయించుకోవాలి. ఒక మందపాటి గిన్నెను స్టవ్ మీద పెట్టి అందులో ఒక కప్పు రవ్వ, రెండు కప్పుల నీళ్లు వేయాలి. రవ్వ ఉడుకుతున్నప్పుడు పంచదార, యాలకుల పొడి వేసి కలపాలి. రవ్వ ఉండలు కట్టకుండా కలుపుతూ ఉండాలి. సన్నని సెగపై అలా ఉడికించాలి. హల్వాలాగా దగ్గరగా అయ్యాక స్టవ్ కట్టేయాలి. వాటిని చిన్న చిన్న ఉండలుగా చుట్టి రాత్రి నానబెట్టిన పిండిలో ముంచి నూనెలో వేయించాలి. ముదురు గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించి తీయాలి.

కొబ్బరి పొంగలి

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యం - ఒక కప్పు, పెసరపప్పు - ఒక కప్పు, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు, కొబ్బరి తురుము - అర కప్పు, కొబ్బరి పాలు - రెండు కప్పులు, నెయ్యి - పావు కప్పు, జీడిపప్పులు - పది, బాదంపప్పులు - పది, ఎండు ద్రాక్ష - పది, యాలకుల పొడి - ఒక టీస్పూను.

తయారుచేసే విధానం

జీడిపప్పు, బాదం పప్పు, ఎండుద్రాక్షలను నేతిలో వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. బియ్యం, పెసరపప్పు, కొబ్బరి పాలు కొంచెం నీళ్లు కలిపి కుక్కర్‌లో మెత్తగా ఉడికించుకోవాలి. చల్లారాక ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి. ఇప్పుడు బాణలిలో నాలుగు స్పూన్ల నెయ్యి వేసి అన్నం, పప్పుల మిశ్రమాన్ని అయిదు నిమిషాల పాటూ వేయించాలి. తరువాత అందులో కొబ్బరి తురుము, బెల్లం తురుము, యాలకుల పొడి వేసి మరో ఐదు నిమిషాలు ఉడికించాలి. దించే ముందు వేయించిన జీడిపప్పు, బాదం ముక్కలు పైన చల్లితే కొబ్బరి పొంగలి సిద్ధం.

చిట్టి బూరెలు

కావలసిన పదార్థాలు

మినపప్పు : కప్పు, బియ్యప్పిండి (బియ్యం నాలుగ్గంటలు నానబెట్టి కొద్దిగా ఆరనిచ్చి పిండిపట్టాలి) - మూడు కప్పులు, ఉప్పు - తగినంత, నూనె - వేయించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

మినపప్పు నాలుగైదు గంటలు నాననివ్వాలి. ముందుగా మినపప్పు మెత్తగా రుబ్బి, అందులో బియ్యప్పిండి, ఉప్పు కలపాలి. ముద్దను చిన్న ఉండలుగా చేసి తడి బట్టమీద వేసి చిన్న చిన్న బూరెల్లా వత్తాలి. ఇలాగే అన్నీ వేసుకుని కాగిన నూనెలో వేయించి తీస్తే చిట్టిబూరెలు రెడీ.

శ్రావణ కుడుములు

కావలసిన పదార్థాలు

బియ్యప్పిండి - పావుకిలో, శెనగపప్పు - 100 గ్రా., కొబ్బరి తురుము- ఒక కప్పు, అల్లం తురుము - ఒక టీస్పూను, జీలకర్ర - 10 గ్రా., ఆవాలు - ఒక టీస్పూను, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

శెనగపప్పును ముందు రోజు రాత్రే నానబెట్టాలి. బాణలిలో నూనె వేసి ఆవాలు, జీలకర్ర, కొబ్బరి తురుము వేసి వేయించాలి. నానబెట్టిన శెనగపప్పులోని నీళ్లు వంపేసి, ఆ పప్పును కూడా బాణలిలో వేయాలి. కాస్త ఉప్పు కూడా చేర్చాలి. బాగా ఉడకనివ్వాలి. నీరు మొత్తం ఇంకిపోయి బాగా ఉడికాక స్టవ్ కట్టేయాలి. దానిని ఓ పక్కన చల్లార్చుకోవాలి. బియ్యప్పిండిలో గోరువెచ్చని నీళ్లు కలిపి మెత్తగా చేయాలి. ఆ పిండితో చిన్న పూరీల్లా చేసి అందులో శెనగపప్పు మిశ్రమాన్ని పెట్టాలి. వెలుల్లిపాయ ఆకారంలో(మోదక్‌లా) మడవాలి. అన్నింటినీ అలాగే చేసి కుక్కర్‌లో పెట్టి ఆవిరి మీద పదినిమిషాలు ఉడికించాలి. అంతే శ్రావణ కుడుములు తయారైపోతాయి.

పాకం గారెలు

కావలసిన పదార్థాలు

తాజా మొక్కజొన్న గింజలు - 2 కప్పులు, బియ్యప్పిండి - ఒక కప్పు, బొంబాయి రవ్వ - అర కప్పు, బెల్లం తురుము - ఒక కప్పు, యాలకుల పొడి - ఒక టీ స్పూను, వంటసోడా - చిటికెడు, నూనె - వేయించడానికి సరిపడా.

తయారుచేసే విధానం

మొక్కజొన్న గింజల్ని మెత్తగా రుబ్బాలి. అందులోనే బొంబాయి రవ్వ, బియ్యప్పిండి, వంట సోడా వేసి కలిపి ఐదు నిమిషాలు పక్కన ఉంచాలి. మందపాటి గిన్నెలో బెల్లం తురుము వేసి అది మునిగేవరకూ నీళ్లు పోసి మరీ ముదురూ లేదా లేత పాకం రాకుండా మధ్యస్థంగా ఆపాలి. అందులోనే యాలకుల పొడి వేసి కలిపి పక్కన ఉంచాలి. బాణలిలో నూనె వేసి కాగాక పిండి మిశ్రమాన్ని కొద్దికొద్దిగా తీసుకుని అరిచేతిలో నూనె లేదా నీళ్లు రాసుకుని గారెల్లా చేసుకుని కాగిన నూనెలో వేయించి తీయాలి. తీసిన వెంటనే బెల్లం పాకంలో ముంచి ఐదు నిమిషాల తర్వాత బయటికి తీయాలి.



కురిసింది వాన... సినిమాల్లోనా!

సినిమాల్లో వర్షం కూడా ఒక పాత్రనే. పాటలో, ఫైట్‌లో, భావోద్వేగాలను పండించడంలో వర్షాన్ని వాడుకోని దర్శకులు ఉండరేమో. ఎన్నో సూపర్‌హిట్ వానపాటలు ఇప్పటికీ ప్రేక్షకులను గిలిగింతలు పెడుతుంటాయి. మామూలు ఫైట్‌కూ వానలో ఫైట్‌కు చాలా తేడా ఉంటుంది. అయితే నాలుగు ట్యాంకర్లు, స్ప్రింక్లర్లు పెడితే చాలు సీన్ అదే వచ్చేస్తుందని సింపుల్‌గా తీసిపారేయకండి. టెక్నాలజీ మారుతోంది. సినిమాల్లో వర్షమూ మారుతోంది. ఒక సీన్ రెయిన్ ఎఫెక్ట్‌లో తీయాలంటే ఎంతో తతంగం ఉంటుంది.

తెరమీద వానపాటలో హీరోహీరోయిన్లు తడుస్తూ స్టెప్పులేస్తుంటే థియేటర్లో ప్రేక్షకులకు సెగ తగులుతుంది. హీరో విలన్‌ను వర్షంలో కొడుతుంటే కొత్తగా ఉంటుంది. అయితే అలాంటి సీన్లు తీయాలంటే మాత్రం యూనిట్‌కు తడిసిపోతుంది. అన్ని సీన్లూ ఒకేలా ఉండనట్టే, అన్ని వర్షాలు ఒకేలా ఉండవు. వానను కొత్తగా చూపేందుకు సరికొత్త ఎక్విప్‌మెంట్ ఎప్పటికప్పుడు అప్‌డేట్ అవుతోంది.

సినిమాల్లో వర్షాన్ని చూపించాలంటే సన్నివేశం చిత్రీకరించే సమయానికి దానికి తగ్గట్టు లైటింగ్ ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. వర్షం సాంద్రత పెరిగితే లైట్ వేసినా అది కట్ అయిపోతుంది. వర్షం తెలియాలి అంటే బ్యాక్‌లైట్ తప్పనిసరిగా వాడాలి. అది కూడా వేసీవేసినట్టు ఉండాలి. ఇదంతా ఇన్‌డోర్ షూటింగ్ కోసం. అదే అవుట్‌డోర్ షూట్ అయితే సన్‌లైట్ రాకుండా కవర్ చెయ్యాలి. ఎత్తునుంచి వర్షాన్ని కురిపిస్తే అవుట్‌పుట్ బాగా వస్తుంది. కానీ మన దగ్గర ఇండస్ట్రియల్ క్రేన్స్, స్ప్రింక్లర్స్ పెద్దగా ఉపయోగించరు. అలా చేస్తే రెయిన్ ఎఫెక్ట్ సహజంగా ఉంటుందంటున్నారు కెమెరామెన్లు. కారు ఛేజ్‌లో రెయిన్ ఎఫెక్ట్ కావాలంటే కారు వరకూ కృత్రిమ వర్షం ఏర్పాటుచేస్తారు. చుట్టు పక్కల మాత్రం డిజిటల్‌లో చిత్రీకరిస్తారు. ప్రస్తుతం చిన్న బడ్జెట్ చిత్రాలు పాతరోజుల తరహాలోనే వాటర్ ట్యాంకర్లు, ఫైర్ ఇంజన్లు, షవర్లు, రెయిన్ కర్టెన్‌ను ఉపయోగించి తెరకెక్కిస్తున్నారు.

ఫాంటమ్ కెమెరా...

వర్షంలో పాటలు, ఫైట్లు, ఇతర సన్నివేశాలను 120 ఫ్రేమ్స్ హై స్పీడ్‌లో చేస్తారు. హై స్పీడ్ షాట్స్ తియ్యాలంటే ప్రస్తుతం ఫాంటమ్ కెమెరా అందుబాటులో ఉంది. 500 నుండి 1500 ఫ్రేమ్స్‌తో అతి వేగంగా చిత్రీకరించే కెమెరా ఇది. ఇది కాకుండా టిల్ట్ అండ్ షిఫ్ట్ కెమెరా కూడా వాడుతున్నారు. రెగ్యులర్ కెమెరా లెన్స్‌కి, దీనికి చాలా వ్యత్యాసం ఉంటుంది. అవుట్‌డోర్ ఫోటోగ్రఫీకి, వర్షంలో సన్నివేశాలకు ఇది బాగా ఉపయోగపడుతుంది. నైట్ ఎఫెక్ట్‌లో రెయిన్ సీన్స్ తియ్యాలంటే లైటింగ్‌తోపాటు కలర్ అడ్జస్ట్‌మెంట్ కూడా ఇందులో సులభంగా జరుగుతుంది. సెన్సర్ ప్రకారం ఎంతదూరంలో ఉన్నా, ఎంత వర్షంలోలైనా క్లియర్ పిక్చర్ ఇవ్వగల సామర్థ్యం ఈ కెమెరాకు ఉంది. తెలుగు సినిమాల్లో వాన సన్నివేశాల కోసం ఇప్పుడిప్పుడే ఈ కెమెరాను ఉపయోగిస్తున్నారు.

సంపత్‌నంది దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న 'గౌతమ్‌నంద' చిత్రంలో వర్షంలో సాగే 'బోలేరామ్ బోలేరామ్' పాటను టిల్ట్ అండ్ షిఫ్ట్ కెమెరాతో తెరకెక్కించారు. దీని గురించి ఆయన మాట్లాడుతూ "నా ప్రతి సినిమాలోనూ ఓ వాన పాట ఉంటుంది. 'వానావానా వెల్లువాయే'(రచ్చ), 'చూపులతో దీపాలా' (బెంగాల్ టైగర్) పాటల్ని మామూలు వర్షంలో కలర్‌ఫుల్ డ్రెస్ వేసి పాత టెక్నాలజీ కెమెరాతో తెరకెక్కించాం. 'గౌతంనందా' లో వాన పాట చాలా ప్రత్యేకమైనది. రెయిన్ ఎఫెక్ట్ బాగా ఎలివేట్ అవ్వాలని టిల్ట్ అండ్ షిఫ్ట్ కెమెరా ఉపయోగించాం" అన్నారు.

నీటి లోపల ఎక్కువ సన్నివేశాలు తియ్యాలంటే ప్రస్తుతం హౌసింగ్ కెమెరాలు అందుబాటులో ఉన్నాయి. వీటిని బాలీవుడ్‌లో ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తున్నారు. ఇవి కాకుండా స్విమ్మింగ్‌పూల్‌కు అనుసంధానమై అద్దాలు అమర్చిన గదిలో కెమెరా ఉంచి కూడా షూటింగ్ చేస్తారు. టెక్నాలజీతో పాటు వాన పాటలకు హీరో హీరోయిన్లు వేసుకునే మేకప్‌లో కూడా కొత్త పద్ధతులు, మేకప్ మెటీరియల్ అందుబాటులోకి వచ్చాయి. అవి వర్షపు నీరు ఒంటి మీద పడగానే మేకప్ చెరిగిపోకుండా, కిందికి జారేలా చేస్తాయి. మామూలు సీన్లతో పోలిస్తే, వాన సీన్లకు రెట్టింపు కష్టముంటుందని అంటున్నారు నటీనటులూ, కెమెరామెన్లు.

- ఆలపాటి మధు



మోకాలు నొప్పి ఇక బాధించదు

మోకాళ్ల నొప్పులు ముఖ్యంగా మోకాలు కీలు అరగడం వల్ల వస్తాయి. దీనిని వైద్యపరిభాషలో మోకాలి ఆస్టియోఆర్థరైటిస్ అంటారు. ఈ మోకాళ్లనొప్పులు ఎక్కువగా 45 సంవత్సరాల తరువాత అధికంగా కనిపిస్తాయి.

ఎవరికి వచ్చే అవకాశం ఉంది? : మోకాళ్ల నొప్పులు రావడానికి మొదటి కారణం అధిక బరువు అని చెప్పవచ్చు. శరీర బరువు వివిధ దశల్లో కీళ్ల మీద పడుతుంది. నడిచేటప్పుడు నాలుగురెట్లు అధికమై మోకాళ్ల మీద పడుతుంది. మెట్లు ఎక్కుతున్నప్పుడు 6 నుంచి 7 రెట్లు అధికంగా పడుతుంది. కీళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి ఇబ్బంది ఉండదు. కానీ కీలు దెబ్బతిన్నప్పుడు మాత్రం సమస్యలు వస్తాయి. బరువు పెరుగుతున్న కొద్దీ నొప్పి అధికమయ్యే అవకాశం ఉంటుంది.

కీళ్లలో ఎటువంటి మార్పు వస్తుంది : మెకాలు కీలు నిర్మితం కావడంలో మూడు ఎముకల పాత్ర ఉంటుంది. అవి ఫీమర్, టిబియా, పటెల్లా. ఈ ఎముకల మధ్యలో మెత్తటి స్పాంజిలాంటి పదార్థం ఉండి రాపిడి లేకుండా చేస్తుంది. దీన్ని మృదులాస్థి అంటారు. అలాగే మోకాళ్ల చుట్టూ కవచాల మాదిరిగా లిగమెంట్స్ ఉంటాయి. ఆస్టియోఆర్థరైటిస్ ఉన్న వారిలో ఈ మృదులాస్థి దెబ్బతినడం జరుగుతుంది. ఎముకలు అరగడాన్ని, దెబ్బతిన్న కార్టిలేజ్‌ను బట్టి వైద్యులు వ్యాధి తీవ్రతను గుర్తిస్తారు.

హోమియో చికిత్స : మోకాలి నొప్పులను దూరం చేయడంలో హోమియో మందులు అద్భుతమైన పాత్రను పోషిస్తాయి. హోమియో వైద్యంతో శాశ్వత పరిష్కారం లభిస్తుంది. పైగా ఎటువంటి దుష్ఫలితాలు ఉండవు. అనుభవజ్ఞులైన హోమియో వైద్యుని పర్యవేక్షణలో చికిత్స తీసుకుంటే మోకాలు నొప్పి మళ్లీ వేధించదు.

పార్శ్వపు నొప్పికి ఉత్తమ చికిత్స

ప్రతి ఒక్కరు ఎప్పుడో ఒకప్పుడు తలనొప్పితో బాధపడే ఉంటారు. అయితే తలనొప్పి చాలా రోజులుగా ఉన్నా, తరచుగా వస్తున్నా, తీవ్రంగా ఉన్నా నిర్లక్ష్యం చేయడం మంచిది కాదు. సరియైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స తీసుకోవాలి.

మైగ్రేన్: దీనిని పార్శ్వపు నొప్పి అని కూడా అంటారు. ఈ తలనొప్పి ఒక భాగంలో రావడం జరుగుతుంది. ఈ నొప్పి కొన్ని గంటల నుంచి కొన్ని రోజుల వరకు ఉంటుంది. వికారం వాంతి వంటి లక్షణాలుంటాయి. శబ్దాన్ని, కాంతిని భరించలేరు. ఘాటైన వాసనను భరించలేరు. పార్శ్వపు నొప్పి ఎక్కువగా ఆడవాళ్లలో వస్తుంది. ఈ నొప్పికి ఖచ్చితమైన కారణం తెలియదు. కానీ మెదడులోని రక్తనాళాలు, నరాలు ప్రేరేపితమై వాటి నుంచి వెలువడే కొన్ని రసాయన పదార్థాల వల్ల తలనొప్పి వస్తుందని భావిస్తుంటారు.

మైగ్రేన్ ట్రిగ్గర్స్ : సరియైన సమయానికి భోజనం చేయకపోయినా, నిద్ర తక్కువైనా, ఎండలో తిరిగినా, ఎక్కువ చలికి ఎక్స్‌పోజ్ అయినా, బాగా అలసిపోయినా, పగలు ప్రయాణం చేసినా ఈ మైగ్రేన్ వస్తుంది. చాక్‌లెట్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్, రెడ్‌వైన్ లాంటివి మైగ్రేన్ తలనొప్పిని అధికం చేస్తాయి. స్త్రీలకు బహిష్టు సమయంలో మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఎక్కువ కావచ్చు. కానీ చాలా మందికి స్త్రీలకు గర్భం ధరించినపుడు మైగ్రేన్ తగ్గుతుంది. మెదడుకు సంబంధించిన సమస్యలు మెనింజైటిస్, ఎన్‌కెఫలైటిస్ వంటి వ్యాధులలో కూడా తలనొప్పి ఉంటుంది.

చికిత్స : మైగ్రేన్‌కు, ఇతర తలనొప్పులకు హోమియోలో మంచి చికిత్స అందుబాటులో ఉంది. ముందుగా లక్షణాలు పరిశీలించి కారణాలు తెలుసుకోవాలి. ఏ సమయంలో తలనొప్పి ఎక్కువవుతోంది. లక్షణాలు ఎలా ఉంటున్నాయి. వీటితోపాటు మనస్తత్వం, ఒత్తిడి,ఆలోచనా విధానం తెలుసుకుని చికిత్స ఇవ్వడం వల్ల ఫలితం ఉంటుంది.

కీళ్లనొప్పులకు తత్వచికిత్స

శరీరంలో రెండు లేక అంతకన్నా ఎక్కువ ఎముకలు కలిసే చోటును కీళ్లు అంటారు. కీళ్లకు సంబంధించి తలెత్తే సమస్యను ఆర్థరైటిస్(కీళ్లనొప్పులు)అంటారు. కీళ్లనొప్పుల్లో వందకుపైగా రకాలున్నాయి. ప్రతి కీళ్లనొప్పుకి ప్రత్యేకమైన లక్షణాలుంటాయి. కీళ్లనొప్పులు శరీరంలోని చిన్న కీళ్లను, పెద్దకీళ్లను ప్రభావితం చేసి ఇబ్బందికి గురిచేస్తాయి. కీళ్లనొప్పుల్లో ఎముకల్లో గానీ, కీళ్లలో గానీ, కార్టిలేజ్‌లో గానీ, సైనోవియల్ ద్రవంలో గానీ, లిగమెంట్స్‌లోగానీ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతాయి.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

చిన్న, పెద్ద కీళ్లలో నొప్పులు, కీళ్లవాపులు రావడం, నడవడానికి ఇబ్బంది పడటం, ఉదయం లేచినపుడు కీళ్లు పట్టేసినట్టుగా ఉండి మామూలు స్థితి రావడానికి కొన్ని నిమిషాల నుంచి గంటల సమయం పట్టడం జరుగుతుంది. త్వరగా అలసిపోవడం, కీళ్లు వంకరపోవడం వంటి లక్షణాలుంటాయి.

కీళ్లనొప్పుల రకాలు

ఆస్టియోఆర్థరైటిస్ : ఇది కీళ్లనొప్పుల్లో చాలా ఎక్కువగా కనిపించే సమస్య. ఈ సమస్య రావడానికి బరువు పెరగడం, కీళ్లను ఎక్కువగా ఉపయోగించే పనులు చేయడం, 40 ఏళ్లు పైబడటం వంటివి కారణం కావచ్చు. ఈ సమస్య ముఖ్యంగా మోకాళ్లు, తుంటి కీళ్లలో వచ్చి కార్టిలేజ్‌ను దెబ్బతీసి నడవడానికి ఇబ్బంది పడేలా చేస్తుంది. మోకాళ్లు, తుంటిలో నొప్పి రావడం, లేచేటప్పుడు కీళ్లు బిగుసుకుపోయి ఉండటం, నిలబడలేకపోవడం, మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు, దిగేటప్పుడు నొప్పి రావడం, కీళ్లలో శబ్ధాలు రావడం జరుగుతుంది.

రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ : రోగి శరీరంలోని ఇమ్యూన్ వ్యవస్థ(రక్షణ వ్యవస్థ) పొరబాటుగా శరీరంలోని కీళ్ల మీద దాడిచేసినపుడు ఈ సమస్య వస్తుంది. చేతి, కాలి వేళ్లు, మోచేయి, భుజం, మోకాళ్లు లాంటి కీళ్లలో నొప్పి రావడం, ఉదయంపూట తీవ్రమైన నొప్పితో లేవడానికి చాలా ఇబ్బంది పడటం జరుగుతుంది. ఈ సమస్య వల్ల కళ్లు కూడా దెబ్బతినే అవకాశం ఉంది. దీనితోపాటు జ్వరం, అలసట, బరువు తగ్గడం, ఆకలి లేకపోవడం, నీరసం రావడం జరుగుతుంది.

గౌట్ : ఇది యూరికాసిడ్ అనే పదార్థం శరీరంలో ఎక్కువ విడుదల కావడం లేక శరీరం నుంచి బయటకు పోలేకపోవడం వల్ల యూరికాసిడ్ అనే పదార్థం కీళ్లలో చేరి కీళ్లనొప్పులు కలగచేస్తుంది. కీళ్లనొప్పులు ముఖ్యంగా కాలి బొటనవేలు, కాళ్ల వేళ్లలో ఎక్కువగా కనిపిస్తాయి.

రుమాటిక్ ఆర్థరైటిస్ : చిన్నప్పుడు గొంతునొప్పి లేక టాన్సిల్స్ వాపు ఉన్నప్పుడు దానికి సరియైన చికిత్స తీసుకోలేకపోతే హీమోలైటిక్ స్ట్రెప్టోకాకై అనే బ్యాక్టీరియా కీళ్లలోకి ప్రవేశించి కీళ్లనొప్పులను కలగజేస్తుంది. దీనిలో ఏఎస్‌ఓటైటర్ అనేది పాజిటివ్ వస్తుంది.

వెన్నెముక సమస్యలు : వెన్నెముక సమస్యలో డిస్క్ అనే రబ్బర్ లాంటి మృదువైన పదార్థం దెబ్బతిని, వెన్నుపూసలు దెబ్బతింటాయి. దీనిని స్పాండిలోసిస్ అంటారు. మెడభాగంలో, నడుము భాగంలో కూడా ఇటువంటి మార్పులు జరిగి మెడనొప్పి, నడుమునొప్పి వచ్చి ఇబ్బంది పడతారు.

హోమియో చికిత్స : కీళ్లనొప్పుల చికిత్సలో హోమియో వైద్యానికి విశిష్టస్థానం ఉంది. ముందుగా కీళ్లనొప్పి ఏ రకానికి చెందినదో తెలుసుకోవడం జరుగుతుంది. తరువాత రోగి మానసిక, శారీరక లక్షణాలు, పరిగణలోకి తీసుకుని మందులు ఇవ్వడం జరుగుతుంది. దీనిని తత్వ చికిత్స అంటారు. వ్యాధి మూలాలకు చికిత్స చేయడానికి ఈ చికిత్స చాలా తోడ్పడుతుంది.

డాక్టర్ గోరంట్ల చంద్రశేఖరరావు

ఎం.డి, పీహెచ్‌డీ (హోమియో)

డి.ఎస్‌సి. హోమియో (అమెరికా)

మేనేజింగ్ డైరెక్టర్, హోమియో ట్రెండ్స్

హైదరాబాద్, సికింద్రాబాద్, విజయవాడ, వైజాగ్

ఫోన్స్: 77 3000 3000, 77 3000 4000



ఒక భార్య - ఒక భర్త

దగ్గుమాటి పద్మాకర్

భర్తతో మాట్లాడిన తర్వాత అతడ్ని కాసేపు హాల్లో కూర్చోమని చెప్పి, భార్యని లోపలికి పంపమని అక్కడున్న అమ్మాయితో చెప్పాడు డాక్టరు. తలుపు తెరుచుకుని లోనికి వచ్చిందామె. ఎదురుగా సీటు చూపించి కూర్చోమన్నాడు డాక్టరు. క్షణంసేపు ఏమీ పాలుపోక దుస్తులు సవరించుకోబోయి ఆగి మళ్ళీ వద్దనుకుని ముంగురులు వెనక్కి తోసుకుందామె. డాక్టరు అడిగాడు, "పల్లవి కదా... బాగున్నారా?"

"బాగున్నాను సార్."

"మీరు అనుకుంటున్నది నిస్సంకోచంగా చెప్పండి"

ఆమె నొసలు ముడివేస్తూ చాలా విషయాలు చెప్పి చివరగా అంది, "ఇటీవల నాతో అస్సలు మాట్లాడడం లేదు సార్. పడుకుంటే పైన చెయ్యికూడా వెయ్యడం లేదు. నేనేసినా తోసేసి అటు తిరిగి పడుకుంటున్నాడు."



ఆమె మాటలు వింటూనే భర్త చెప్పిన వివరాలు తిరగేస్తున్నాడు డాక్టరు. వాళ్ళ పెళ్ళయి రెండేళ్ళు అయింది. ఆమెకి భర్తపై కంప్లెయింట్స్ తప్ప తనలో మంచి ఒక్కటీ కనపడడం లేదు. ఆమె ఏమాట కూడా పరుషంగా తప్ప సౌమ్యంగా మాట్లాడడం లేదు... అనుకున్నాడు డాక్టరు. ఆమె వైపు చూశాడు. నొసలు ముడివేస్తూ కాస్త అసహనంగానే వుంది. అది భర్తపైనో లేక ఇలా ఇంటిగుట్టు మూడో మనిషి దగ్గర బైట పెట్టాల్సిరావడం వల్లనో అర్థం కావడం లేదు.

"మీవారిలో మీకు తెలిసిన మంచి గురించి ఏమైనా చెప్తారా?" అడిగాడు డాక్టర్.

ఆమె కాసేపు ఆలోచించి అంది, "తనకి నిజాయితీపరుడైన ఆఫీసరుగా పేరుంది."

"ఆఫీసు విషయం కాదు, ఇంట్లో ... అంటే మీ సమక్షంలో మీ భర్తలో ఏమంచీ మీకు కనిపించలేదా?"

"..................."

"మీరు ఎక్కువ వాదిస్తారని అతనన్నాడు."

"నాకు అనిపించింది నేనడగడం వాదన ఎలా అవుతుంది?"

"ఒక విషయం గుర్తుంచుకోండి పల్లవీ! భార్యాభర్తల మధ్యన మంచి కమ్యూనికేషన్స్ చాలా ముఖ్యం. నేను మిమ్మల్ని ఒక ప్రశ్న అడిగి మీనుంచి జవాబు ఆశించాను. కానీ మీరు తిరిగి నన్ను ప్రశ్నించారు. ఇది చాలా బ్యాడ్ కమ్యూనికేషన్. ఏ ఇద్దరి మధ్యన అయినా ప్రశ్నకు ప్రశ్న ఎప్పుడూ జవాబు కాకూడదు."

"మీరు భలేవారు సార్! తన మాటలు అసంబద్ధంగా తోచినప్పుడు తిరిగి ప్రశ్నించక కుక్కలా తోకాడిస్తూ ఉండాలా?"

"సారీ పల్లవి గారూ. మీరు నన్నూ ప్రశ్నిస్తున్నారు. నాతోనూ వాదిస్తున్నారు."

"ఇది పతివ్రతల కాలం కాదు సార్. స్త్రీలు బాగా చదువుకున్నారు. ఉద్యోగాలు, రాజకీయాలు చేస్తున్నారు."

"అది వేరు. స్త్రీలు ఉన్నత స్థాయికి వెళ్ళడం అంటే సంసారాలు చేసుకోవద్దని కాదుగదా? మీరు విషయాలని ఎమోషనల్‌గా డీల్ చెయ్యకండి ప్లీజ్!"

"సరే ... ఏం చెయ్యాలో చెప్పండి సార్?"

"మీ పట్ల మీ భర్త అభిరుచులు ఏంటో తెలుసుకున్నారా మీరు?"

"అర్థం కాలేదు డాక్టర్?"

"మీరు ఎలావుంటే అతనికిష్టమో, ప్రేమో లాంటివి."

"అంటే అతనికి కావలసిన ప్రేమ, ఇష్టం, మోజు కోసం నా ఇష్టాయిష్టాలు, అభిరుచులు చంపేసుకోవాలా?"

"ఎవరి అభిరుచులు, ఆలోచనల కోసం వారు బతకదలుచుకున్నప్పుడు పెళ్లి చేసుకోవడం సరికాదు. పెళ్లి అనేదొక వ్యవస్థ. దానిలోకి ప్రవేశించినప్పుడు దానికి సంబంధించిన కనీస నియమాలు పాటించాలి కదా."

"మీరివన్నీ అతన్నీ అడిగారా సార్?"

"మీరు నన్ను మళ్లీ ప్రశ్నిస్తున్నారు పల్లవిగారూ. మీరు ఎదుటి వాళ్ళలో తప్పులు వెతకడం తగ్గించాలి. ఈ మాటలన్నీ నేను మీ భర్తని అడిగివుంటేనే మీరు నా దగ్గర ట్రీట్మెంట్ తీసుకుంటారా? లేకపోతే కౌన్సెలింగ్ ఆపేస్తారా?"

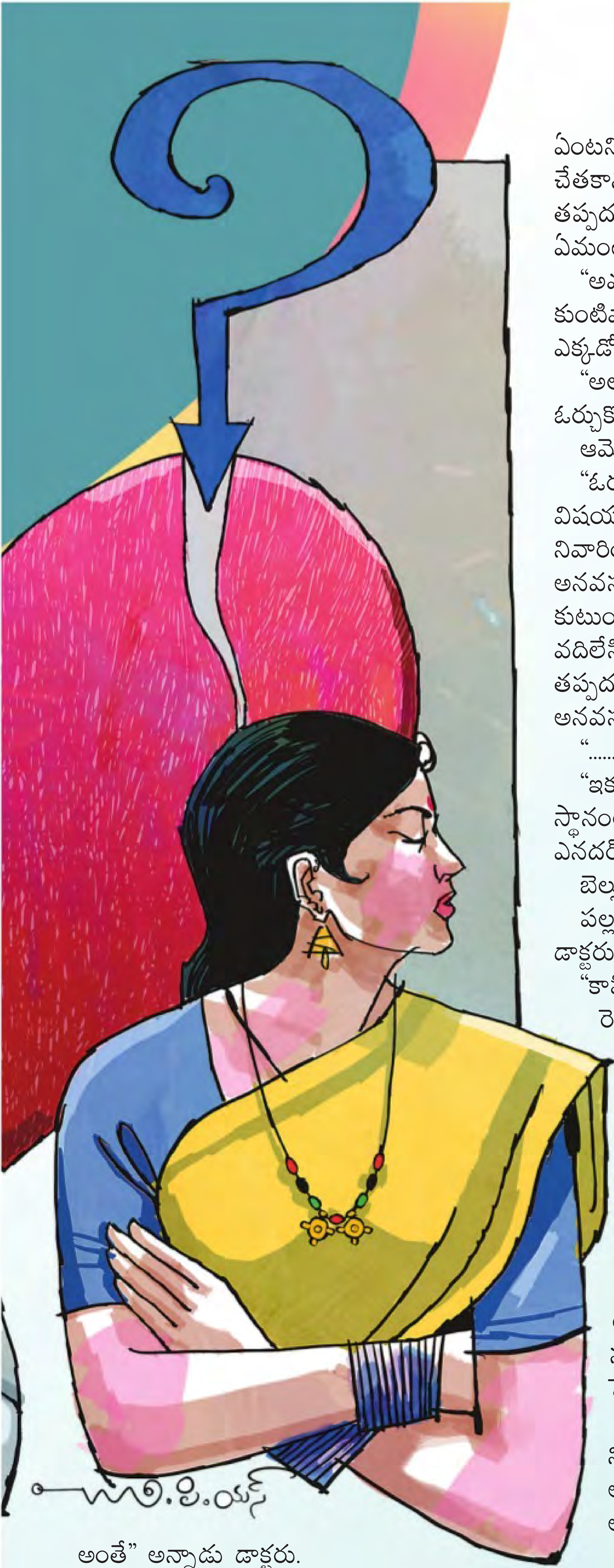
"లేదు సర్. కౌన్సెలింగ్ కోసమేకదా వచ్చాం!"

"ఎదుటివాళ్ళతో ఎలావుండాలో మీరు కేవలం లాజిక్ ద్వారా డిసైడ్ చెయ్యలేరు. ఒక రిలేషన్ కొనసాగించాలని అనుకున్నప్పుడు క్యూరియాసిటీని కాస్త అదుపులో ఉంచుకోవాలి. నేను మీ భర్తని ఆ ప్రశ్న అడగాల్సిన అవసరం ఉందో లేదో, అడిగానో లేదో అవన్నీ నా వృత్తికి సంబంధించిన అంశాలు. మీకు దీనితో అసలు పరిచయం లేదు కదా! సో... మీరు మాట్లాడుతున్నప్పుడు ప్లీజ్ కంట్రోల్ యువర్ సెల్ఫ్. అందుకు మీకు కొన్ని మాత్రలు ఇస్తాను"

"............"

తను సైలెంట్‌గా వుండి వినాల్సి రావడం కాస్త అవమానంగా వుంది పల్లవికి.

ఒక టాబ్లెట్, ఒక చాక్లెట్ ఆమె ఎదురుగా పెడుతూ, "వీటిలో ఏదో ఒకటి తీసుకోండి. ఏదైనా ఒక సిట్యుయేషన్ మనకి భిన్నంగా ఉన్నప్పుడు అసహనంగా ఉండడం ఎవరికైనా మామూలే. అది కాస్త డైవర్ట్ కావడానికి



అంతే" అన్నాడు డాక్టరు.

"ఫర్లేదు సర్ ... అవసరం లేదు."

"సరే. నేనొకటి తింటాను. మీరొకటి తీసుకోండి" అంటూ చాక్లెట్ ఒలిచి ఆమె చేతిలో పెట్టాడు.

ఆమెకిక తీసుకోక తప్పలేదు. డాక్టర్ నవ్వాడు. ఆమె కూడా నవ్వింది. ఆమెకెందుకో డాక్టరు ఆ సిట్యుయేషన్ని డీల్ చెయ్యడం నచ్చింది.

ఆమె నవ్వడం వల్ల రిలాక్స్ అయిందని గ్రహించాక అన్నాడు డాక్టరు, "ఇంటి లోపల ఎదురయ్యే అన్ని సందర్భాలూ ఇంత సులభంగా పరిష్కారం కావు పల్లవి గారూ. అవి గత అనుభవాలతో కలిసి చాలా డిస్టర్బ్‌గా ఉంటాయి. అందువల్ల కొన్ని సందర్భాల్ని పరిష్కరించడం కొంతమంది భర్తలకి చాతకాక పోవచ్చు. కొందరికి పనివత్తిడి వల్ల వీలుకాక పోవచ్చు. కొందరు భార్యని బుజ్జగించడం ఏంటని అనుకోవచ్చు. ఏదేమైనా ఒకరికి చేతకానప్పుడు రెండవ వారు నేర్చుకోక తప్పదు. కుంటివాడు పరుగెత్త లేడు కదా ... ఏమంటారు?"

"అవును సర్" ఆమె నవ్వింది. భర్తని కుంటివాడుగా ఊహించుకున్న ఆమె ఈగో ఎక్కడో శాటిస్ఫై అయినట్టుంది.

"అలా రెండవవారు నేర్చుకోవడం, ఓర్చుకోవడం కూడా కావచ్చు కదా."

ఆమె డాక్టర్ వేపు చూసి మళ్ళీ నవ్వింది.

"ఓర్చుకోవడం అనేది ఓటమి, గెలుపుల విషయంగా కాక ఇంట్లో ఎదురయ్యే ఘర్షణని నివారించడానికి అని గుర్తుంచుకోండి. అనవసరమైన తలనొప్పులు తగ్గించుకోండి. కుటుంబ గొడవల్లో ఓడిపోయిన వాళ్ళ సంగతి వదిలేసినా, గెలిచినా వాళ్ళకైనా అలసట తప్పదు. బాగా అలసినప్పుడైనా యుద్ధం అనవసరం అనిపిస్తుంది కొంత కాలానికి."

"............"

"ఇకపోతే నివారించబడ్డ ఆ ఘర్షణ స్థానంలో సంతోషాన్ని నింపుకోవడం అనేది ఎనదర్ ఎపిసోడ్."

బెల్లు కొట్టాక అదే అమ్మాయి వచ్చింది.

పల్లవి వైపు తిరిగి "టీ ... కాఫీ...?" అడిగాడు డాక్టరు.

"కాఫీ" అందామె.

రెండు వేళ్ళు చూపించాడు డాక్టరు.

"నటనలు అవసరం అంటారా? మనసు చెప్పినట్టు ప్రవర్తించడం అవసరం లేదా డాక్టర్?"

"రెండూ అవసరమే. మీరు నిజానికి చాలా అందంగా ఉంటారు తెలుసా! నా పేషెంట్స్‌లో బాగా గుర్తుండే వాళ్ళలో మీరొకరు."

ఆమె సిగ్గుపడింది. బుగ్గలు ఉబ్బాయి. అనుకోకుండా ముంగురులు సవరించుకుని, "థాంక్స్" అంది పెదవులు పెద్దగా ముడివడకుండా.

"నేను మీ అందం గురించి అంది నిజమేగాని, కాసేపు నటన అనుకుందాం! అయినా మీరు సంతోషించారు అనే అనుకుంటున్నా!" అన్నాడు డాక్టరు.

ఆమె నిలువుగా రెండుసార్లు తలూపింది.

"ఈ నటనలు, నవ్వులు, ఇష్టాలు ప్రకటించుకోడం, అందంగా కనపడడం వంటివన్నీ ఇద్దరు వ్యక్తులు కలిసి సంతోషంగా జీవించడానికి తప్పనిసరి. ఈ లక్షణాలు భార్యాభర్తలకు చాలా అవసరం. చాలామంది చేసే పొరపాటు ఏమంటే ఎవరికి వారు తమ సంతోషం కోసం సంసారం నడవాలంటారు. అంతేకాని ఒకరు ఇంకొకరిని సంతోషంగా ఉంచడంలోని పరమార్థం గ్రహించరు. అలా చేయడం ఏదో పెద్ద త్యాగం చేస్తున్నట్టు ఫీలవుతుంటారు. నెలలో రెండుసార్లు అయినా భర్తకి ఇష్టమైన చీర కట్టుకుని నవ్వుతూ పలకరించడం భార్య చేయదు. ఇంట్లో పనులు చేసిచేసి తమ సొంత అలంకరణని కూడా ఒక పనిగా భావిస్తారు స్త్రీలు. నెలకి రెండుసార్లు అయినా భార్యకి రెండుమూరలు మల్లెపూలు కొనుక్కెళ్ళడం భర్తకి అవసరంగా కనిపించదు. సంపాదనలో పడి అదేదో కేవలం ఇరవై రూపాయల విషయంగా చూస్తారు మగవాళ్ళు. ఇద్దరిలోనూ ధోరణి మారాల్సివుంది."

ఆమె మౌనంగా తల కిందికీ పైకీ రెండుసార్లు ఆడించింది.

కాసేపయ్యాక ఆమెని బయట కూర్చోమని చెప్పాడు డాక్టరు.

• • •

భర్త లోపలి వచ్చాక భార్యతో జరిగిన సంభాషణ అంతా వీడియో చూపించాడు. భర్తలో రకరకాల భావనలు. రెండు క్షణాలు అయ్యాక అడిగాడు డాక్టరు.

"ఇప్పుడు చెప్పండి. మీకేమని అనిపిస్తుంది?"

"ఆమె ప్రశ్నించే లాజిక్కులకి సరైన సమాధానం చెప్పారు."

"తను ఓడిపోయినప్పుడు ఈగొని శాటిస్ఫై చేసుకోవడం తగ్గించుకోండి. ఆమె మీ భార్య. మీ శత్రువు కాదు అని మీరు గుర్తించాలి"

"ఇంటి లోపల ఎదురయ్యే అన్ని సందర్భాలూ ఇంత సులభంగా పరిష్కారం కావు పల్లవి గారూ. అవి గత అనుభవాలతో కలిసి చాలా డిస్టర్బ్‌గా వుంటాయి. అందువల్ల కొన్ని సందర్భాల్ని పరిష్కరించడం కొంతమంది భర్తలకి చాతకాక పోవచ్చు. కొందరికి పనివత్తిడి వల్ల వీలుకాక పోవచ్చు. కొందరు భార్యని బుజ్జగించడం ఏంటని అనుకోవచ్చు. ఏదేమైనా ఒకరికి చేతకానప్పుడు రెండవ వారు నేర్చుకోక తప్పదు. కుంటివాడు పరుగెత్త లేడు కదా ... ఏమంటారు?"

నవ్వుతూ అన్నాడు డాక్టరు.

"నిజమే సార్. కానీ నన్ను శత్రువులాగే లొంగదీయాలని చూస్తుంది తను. మా రిలేషన్ ఇలా మారడానికి తనే కారణం అని స్పష్టంగా చెప్పగలను."

"మేబీ. మీరు నిజం కావచ్చు. కానీ చాలామంది భర్తలకి తెలియనిది ఏమంటే ... తాము కుటుంబం కోసం నానాగడ్డి తింటూ కుటుంబాన్ని పోషిస్తున్నామని వారు అనుకుంటూ ఉంటారు. అఫ్కోర్స్... అది నిజమే కావచ్చు. కానీ అదంతా భార్యలకు నిరంతరం గుర్తుండదు. మనమే ఇవాల్టి వార్తలని రేపు మర్చిపోతాం. ఇన్ఫర్మేషన్ పొల్యూషన్ ఎక్కువయింది. అలాంటి కాలం యిది."

"ఏం చెయ్యాలి సార్?"
"కట్నం ఎంత తీసుకున్నారు?"
"పది లక్షలు." కాస్త తటపటాయించి చెప్పాడు.

కొందరు భార్యలకి అది గుర్తుండొచ్చు కదా! తమ కుటుంబం ఆర్థిక భద్రతతో నడవడంలో ఎంతోకొంత తమపాత్ర కూడా ఉందని ఆమె అనుకున్నప్పుడు మీరు కుటుంబం కోసం పడే శ్రమఫలితం యాభై శాతం తగ్గిపోతుంది. మిగతా మీరు పడుతున్న శ్రమ ఆమె ఇంటి చాకిరీలోను, టీవీ వార్తల్లోనూ, సీరియళ్లలోనూ పడి మర్చిపోతుంది."

"ఏం చెయ్యాలి సార్ మరి?" మళ్ళీ అడిగాడు భర్త.

"మీరు ఆమె ఇంటికోసం చేస్తున్న శ్రమని, పనులని అభినందించడం అలవాటు చేసుకోవాలి."

నవ్వాడు భర్త.

"ఎందుకు నవ్వుతున్నారు?" అడిగాడు డాక్టరు.

"ఇలాంటి సూచనలు డాక్టర్లు చెప్తారని నేను ముందే అనుకున్నాను."



"మీకు ఉద్యోగం వచ్చినప్పుడు ప్రభుత్వం మీతో ఒక ఒప్పందం ఎలా చేసుకుందో అలాగే మీ భార్య మీతో కలిసి మీ ఇంట్లో వుండడానికి ఒక ఒప్పందానికి వచ్చింది. అది బాండ్ పేపర్ల రూపంలో ఉండక పోవచ్చు. మీ సమస్యలకి మీ ఆఫీసులో యూనియన్లు వున్నట్టు చట్టబద్దంగా ఆడవాళ్ళ సమస్యలకి రక్షణ వ్యవస్థలు ఏమీ వుండవు. భార్య పట్ల భర్తకి ఎప్పుడూ ఆ స్పృహ, సహృదయత వుండాలి. ఏమంటారు?"

"గుడ్! కానీ బిచ్చగాడి స్థితికి జాలిపడి రూపాయో రెండు రూపాయలో విదిల్చినట్టు భార్యతో ఉండకూడదు కదా. ఆమె ఏంచేసినా మీ ఇంటి పేరిట, మీ ఇంటికోసం, మీకోసం చేస్తూవుంది. భార్యాభార్తలది ఇంట్లో ఫిఫ్టీ ఫిఫ్టీ స్థానం కదా"

"..........."

"మీకు ఉద్యోగం వచ్చినప్పుడు ప్రభుత్వం మీతో ఒక ఒప్పందం ఎలా చేసుకుందో అలాగే మీ భార్య మీతో కలిసి మీ ఇంట్లో ఉండడానికి ఒక ఒప్పందానికి వచ్చింది. అది బాండ్ పేపర్ల రూపంలో ఉండకపోవచ్చు. మీ సమస్యలకి మీ ఆఫీసులో యూనియన్లు ఉన్నట్టు చట్టబద్ధంగా ఆడవాళ్ళ సమస్యలకి రక్షణ వ్యవస్థలు ఏమీ ఉండవు. భార్య పట్ల భర్తకి ఎప్పుడూ ఆ స్పృహ, సహృదయత ఉండాలి. ఏమంటారు?"

"నిజమే కదా సార్."

"భార్యపై భర్త చెయ్యికూడా వెయ్యకపోతే ఎలా? భార్యని శృంగారానికి దూరం చేస్తే వారు మరొకరి గురించి ఆలోచించేలా పరిస్థితులు ఎదురవుతాయి. మీకు చేదుగా అనిపించినా ఇది వాస్తవం."

"అంతదాకా వస్తే..."

"ఎవరూ పరిస్థితి అంతదాకా తెచ్చుకోకూడదు. ఆడైనా, మగైనా మనుషులు బీరువాలో ఫైళ్ళు కాదు పట్టించుకోకపోయినా పెట్టిన చోటపెట్టినట్టు ఉండడానికి. క్రిమికీటకాలైనా సరే మెదళ్ళు ఎప్పుడూ పరిష్కారాలకి ఆలోచిస్తూ ఉంటాయి. ఏ టీవీ వార్తలో, పేపర్ వార్తలో, ఫేస్‌బుక్ పరిచయాలో వారిని తప్పుడు పరిష్కారాలకి పురికొల్పవచ్చు కదా."

"ఇట్స్ ఓకే సార్, అర్ధమైంది" అన్నాడు భర్త తల ఊపుతూ.

"ఆమెకి ఎలావుండాలో చెప్పాను. అదంతా మీకు చూపించాను. ఆమె అలా నడుచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తుంది. ఆ మార్పు మీ ఒక్కరి కోసం కాదనీ మీ ఇద్దరికోసం అనీ ఆమెకి అర్థం అయివుండొచ్చు. మీ పరోక్షంలో ఆమె మీ గదిలో, మీ యింట్లో దుమ్ము దులిపి ఒక్క కాగితం సర్దినా అది మీ సంతోషం కోసమే. అది మీకు ప్రత్యక్షంగా కనపడదు. కానీ మీరు గ్రహించుకోవాలి. భార్యలు అమ్మగారిళ్ళకి పోయినప్పుడు మన ఇళ్ళు, గదులు ఎలావుంటాయో మీరు ఊహించుకోండి."

నవ్వాడు భర్త.

"మీరు కొండంత సంపాదించండి. కానీ రవ్వంత సంతోషం, రవ్వంత శృంగారం ... ఏదో ఒక్కటి అందిస్తూ ఉండండి."

తలవూపాడు.

బెల్ కొట్టాడు డాక్టరు.

• • •

పల్లవి వచ్చింది. కూర్చుంది.

"మీ భర్తతో ఏం మాట్లాడానో తెలుసుకుంటారా?"

"అవసరం లేదు సార్."

మళ్ళీ బెల్ కొట్టి మూడు కాఫీ చెప్పాడు డాక్టరు.

కాఫీలు తాగడం పూర్తయ్యాక మంచి జోక్స్ పుస్తకాలు ఒక సెట్ వారి చేతిలో పెట్టాడు డాక్టరు.

రచయిత సెల్ : 95813 97500



అశ్రు రేణువులు

ఇన్నాళ్లూ ఏ గుండె పొరల్లో దాగున్నాయో
ఊటలా తోడిన కొద్దీ వస్తున్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ మబ్బుల్లో నక్కి ఉన్నాయో
వర్షంలా కురుస్తున్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ మంచుకొండల్లో ఘనీభవించి ఉన్నాయో
హిమానీ నదంలా ప్రవహిస్తున్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ ఇసుక రేణువులలో నిక్షిప్తమై ఉన్నాయో
ఎడారిలా దేహమంతా విస్తరిస్తూ ఉన్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ తేనెతుట్టెలో పేరుకుపోయి ఉన్నాయో
తేనెటీగల్లా ఒక్క చోట కుదురుకుంటున్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ తాళపత్రాల కింద మరుగునపడి ఉన్నాయో
మంత్రాలలా ముసురుకుంటున్నాయి

ఇన్నాళ్లూ ఏ చిరునామా వెతుక్కున్నాయో
కళ్లనే ఇల్లుగా చేసుకుని జీవిస్తున్నాయి

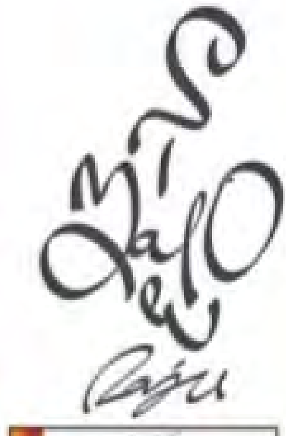
కన్నీళ్లు ...
నిజానికీ నమ్మకానికీ పుట్టిన
అనాథపిల్లలు!

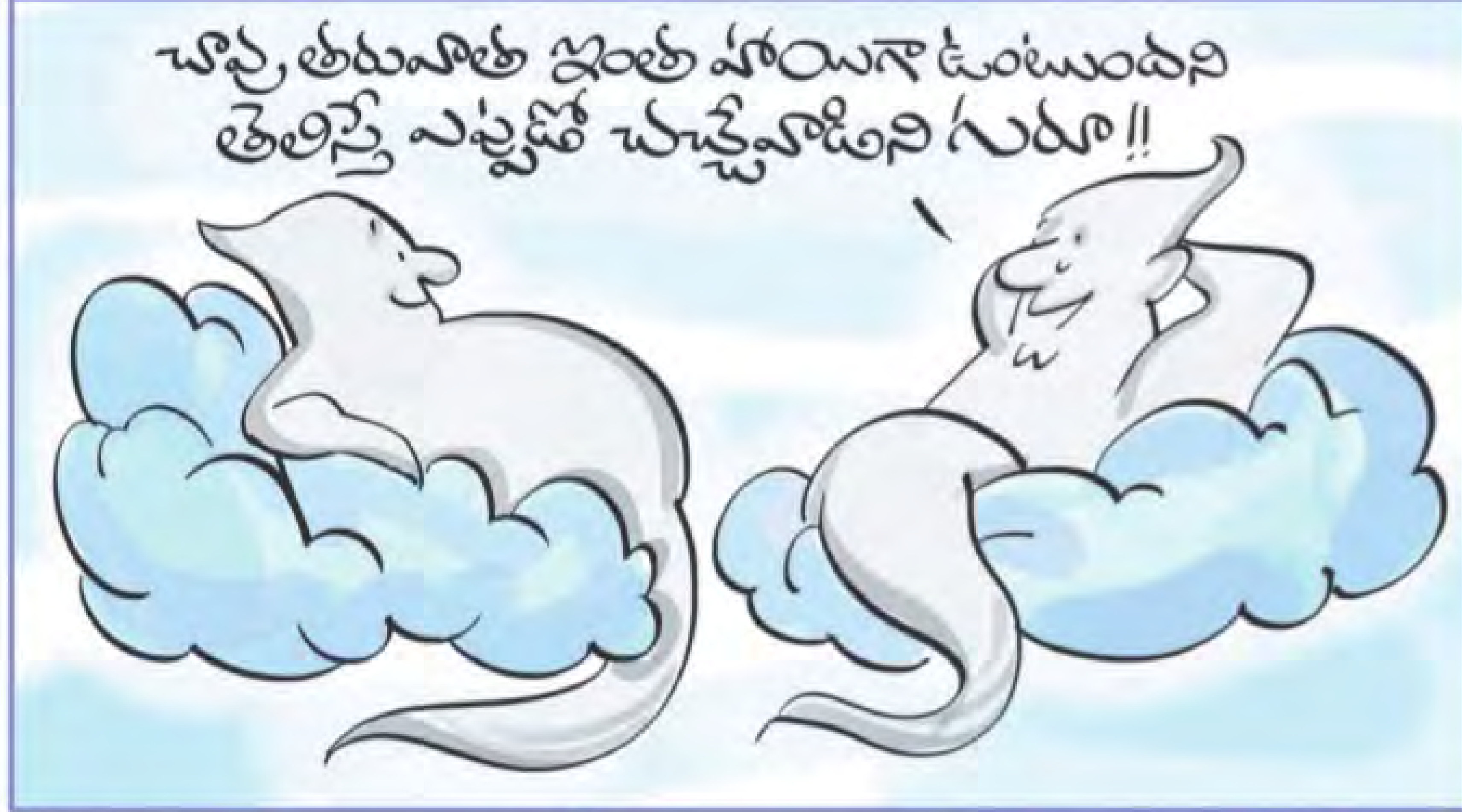
- మామిడి హరికృష్ణ,
99088 44222



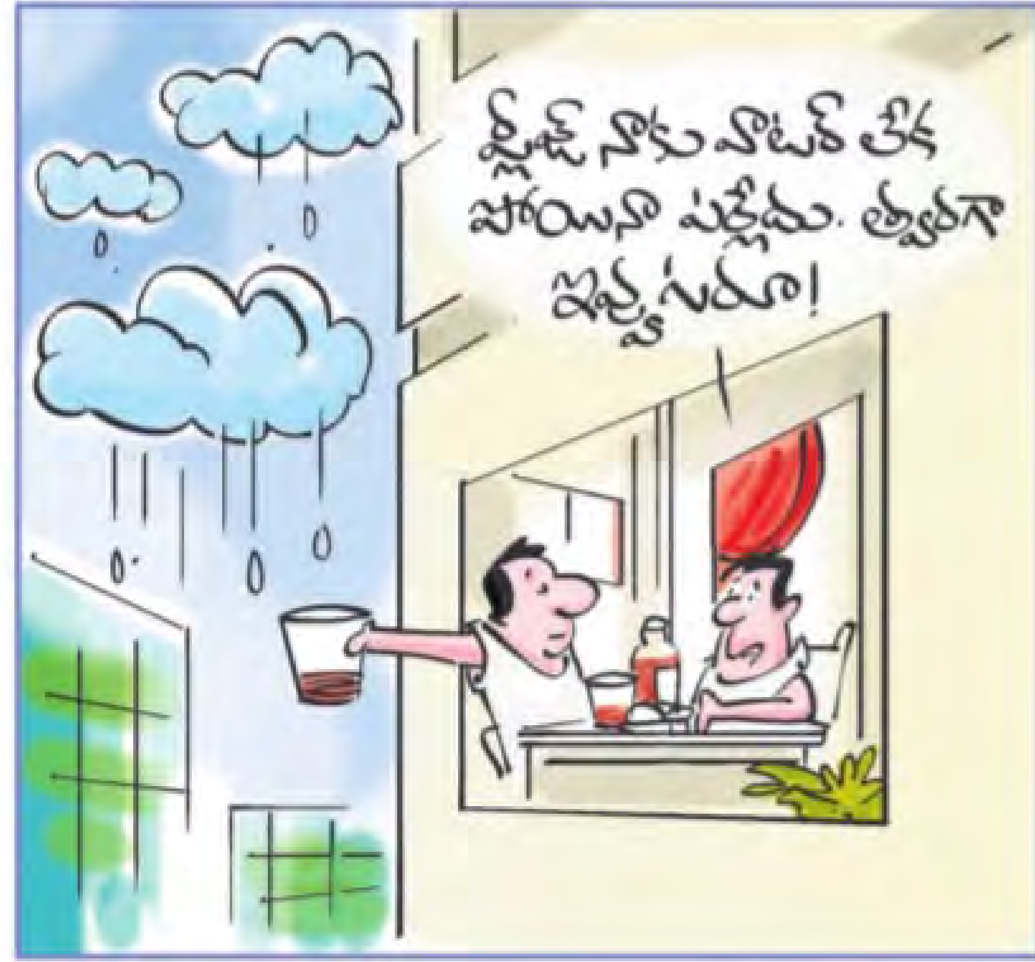
మిక్చర్ పొట్లం

బొమ్మలు : **వెంకట్**









వద్దన్నా వస్తారు

“స్వామీ నేను పోయిన తర్వాత నా సమాధి చుట్టూతా జనాలు గుమిగూడాలంటే ఏం



చేయాలి ..” అడిగాడు శిష్యుడు.

“ఏముంది నాయనా .. నీ సమాధి దగ్గర ఫ్రీ వైఫై సౌకర్యం కలిగిస్తే చాలు. రాత్రింబవళ్లూ నీ సమాధి చుట్టే ఉంటారు” సెలవిచ్చాడు స్వామీజీ.

మరి ఆ రోజుల్లో...

ఆ రోజుల్లో అమ్మమ్మ గారింట్లో పుట్టేవాళ్లం... పండుగలకూ, జాతరలకూ తరుచూ అమ్మమ్మ ఇంటికి వెళ్ళేవాళ్లం.

మరి ఇప్పుడో... ఆసుపత్రిలో పుడుతున్నాం... ఎప్పుడూ వాటి చుట్టూ తిరుగుతున్నాం.

సరికి సరి



“**మా** అమ్మాయిని అల్లారుముద్దుగా పెంచాం. తనకి వంట చేయడం రాదు. కొంచెం అడ్జస్ట్ చేసుకోండి బావ గారూ ...” వియ్యంకుడి చేతులు పట్టుకున్నాడు దయానందరావు.

“అయ్యో .. ఎంతమాట బావగారూ .. తప్పకుండా. అన్నట్టు మా అబ్బాయిని కూడా అల్లారుముద్దుగా పెంచాం. సంపాదించడం రాదు. మీరు కూడా అడ్జస్ట్ చేసుకోవాలి” బదులిచ్చాడు వియ్యంకుడు.

స్టేటస్ కోమా

ఫేస్‌బుక్ అకౌంట్ ఓపెన్ చేసిన సుబ్బారావు, ఒక అమ్మాయి పెట్టిన పోస్టు చదివి కోమాలోకి వెళ్లాడు. ఇంతకీ ఆ పోస్టులో ఏముందంటే...

“నాకు మగాళ్లంటే అసహ్యం. అందుకే ఈ జన్మలో నేను పెళ్లి చేసుకోను, నా పిల్లల్ని కూడా చేసుకోనివ్వను”.

చెప్పకనే చెప్పడం



“**ఊ**రికే ఆరోగ్యం గురించి వర్రీ కాకండి. మీకు ఢోకా లేదు. తొంభై ఏళ్లు బతుకుతారు” చెప్పాడు డాక్టర్.

“డాక్టర్, ఆల్రెడీ నా వయసు తొంభై” బేలగా చూశాడు పేషెంటు.

“చూశారా .. ఎంత కరెక్టుగా చెప్పానో” గర్వంగా చెప్పాడు డాక్టర్.

ఓ కాకి ఫీలింగ్

“**వీ**ళ్లెక్కడి మనుషులురా బాబూ... అన్నానికి వస్తే పాడు కాకి అని తమురుతారు... పిండానికి రాకపోతే బతిమిలాడతారు”.

వీక్ బాయ్

“**టిం**కూ .. ‘వీక్’ అనే పదాన్ని ఇంగ్లీషులో పదిసార్లు రామయంటే రెండు సార్లే రాశావేం?”

“నేను లెక్కల్లో కూడా వీకే మేడమ్”

మోడ్రన్ మదర్

అప్పుడే ప్రసవమై మెలకువ వచ్చిందామెకు. పక్కన తడిమి చూసుకుంది. ఆదుర్దా పడింది.

బాలింత బాధ అర్థం చేసుకున్న నర్సమ్మ “ఇదిగోండి మీ పాప ... మనసారా చూసుకోండి” చేతికందిస్తూ నవ్వింది.



“నేను వెతుకుతోంది ... నా మొబైల్ ఫోన్” చెప్పింది బాలింతరాలు.

balajyothy

బాలజ్యోతి

రంగులు వేయండి

విలువ ఎంత?

+ = 40

\- = 10

× = ?

ప్రియాంశీ... లెక్కల్లో ఘనాపాఠీ

ప్రియంశీ సోమని ఒక మానసిక గణికురాలు (మెంటల్ క్యాలికులేటర్). గణక యంత్రాల అవసరం లేకుండానే ఎంత పెద్ద లెక్క అయినా ఆలోచించి, క్షణాల్లో సమాధానం చెప్పేయగలిగిన ఘటికురాలు. 'మెంటల్ క్యాలికులేషన్ వరల్డ్‌కప్' పోటీల్లో పాల్గొన్న అతి పిన్న వయస్కురాలు కూడా. ఆ పోటీలో అతి తక్కువ సమయంలో నూటికి నూరు శాతం సరైన సమాధానాలు చెప్పి, టైటిల్ గెలుచుకుని రికార్డు సృష్టించింది ప్రియాంశీ. అదే ఏడాది 'పోగో అమేజింగ్ కిడ్స్ అవార్డు'ను (జీనియస్ విభాగంలో) కూడా గెలుచుకుంది. సూరత్‌కు చెందిన ఈ చిన్నది తన అద్భుతమైన గణన మేధోశక్తితో 'లిమ్కా బుక్ ఆఫ్ రికార్డ్స్' లోనూ, 'గిన్నిస్ బుక్'లోనూ తన పేరు లిఖించుకుంది.

ఎర్రతోలు అలుక

ఎర్రటి కవచాన్ని కప్పుకున్న మూషికంలా ఉన్న ఈ జంతువు పేరు 'ఎర్రతోలు అలుక'. దీనినే 'కవచకేసి', 'నఖ మృగం' అని కూడా పిలుస్తారు. చూసేందుకు పెద్ద ఎలుకల్లాగా కనిపించే ఈ జీవుల కాళ్లు, దృఢంగా, ఎలుకల కంటే పెద్దగా ఉంటాయి. పదునైన గోర్లతో ఇసుక నేలల్లో కూడా లోతైన సొరంగాలను తేలికగా తవ్వేస్తాయివి. వీటి చర్మం తెల్లగా ఉండి, వీపుకు ఉండే కవచం మాత్రం లేత ఎరుపు రంగులో పొరలా పట్టుకుని ఉంటుంది. మధ్య అర్జెంటీనా పరిసర ప్రాంతాల్లో అత్యంత అరుదుగా కనిపిస్తాయీ జీవులు. రిచర్డ్ హర్లెన్ అనే అమెరికన్ శాస్త్రవేత్త 1825లో వీటి సంచరాన్ని మొట్టమొదట కనిపెట్టాడు. మనుషులు వాటి స్థావరాల నుంచి తీసుకొచ్చి, పెంచుకోవాలని ప్రయత్నించిన ప్రతిసారీ త్వరగా చనిపోతున్నాయట.

చుక్కలు కలపండి





ఏనుగు స్నేహం

ఒక ఊర్లో ఓ పెద్ద ఏనుగు ఉండేది. అది ఎవ్వరికీ హాని చేయకుండా, స్నేహంగా మెలిగేది. పిల్లలు ఆ ఏనుగును చూసి ఆనందంగా గంతులు వేసేవారు. పెద్దలూ ఏనుగు గణపతి స్వరూపమని నమ్మి, పండ్లనూ, చెరుకునూ పెట్టేవాళ్లు. అదే ఊర్లో విజయ్ అనే దర్జీ ఉండేవాడు. అతను ఊర్లో ఉన్న ఒకే ఒక్క దర్జీ కావడంతో, ఎప్పుడూ బట్టలు కుట్టే పనిలో బిజీగా ఉండేవాడు. ఏనుగు రోజూ దర్జీ షాపు దగ్గరికి వచ్చేది. విజయ్ ఆ ఏనుగు రాగానే అరటిపండ్లు పెట్టి, బకెట్లలో తాగడానికి నీళ్లు కూడా సిద్ధం చేసేవాడు. దాంతో విజయ్ అంటే ఏనుగుకి ప్రత్యేకమైన అభిమానం కలిగింది. ఒక పండగ ముందురోజు విజయ్ షాపుకు కావలసిన సామాను తేవడానికి పట్టణానికి వెళ్లాడు. ఏనుగు వచ్చే సమయానికి విజయ్ కుమారుడు అజయ్ షాపులో ఉన్నాడు. అతనికి ఏనుగంటే అంత ఇష్టం ఉండేది కాదు. అంతేకాకుండా ఏనుగుకు పెట్టమని తండ్రి ఇచ్చిన పండ్లను తానే తినేశాడు. ఏం చేయాలో తెలియక ఏనుగును కసిరాడు, అరిచాడు, చేతితో కొట్టాడు అయినా ఏనుగు కదల్లేదు. అజయ్‌కు కోపం వచ్చి, సూదితో తొండం మీద గుచ్చాడు. ఆ బాధను భరించలేక ఏడుస్తూ షాపు నుంచి వెళ్లిపోయిందా ఏనుగు. తొండంలో సూది గుచ్చుకోవడంతో నొప్పితో నీళ్లు కూడా సరిగా తాగలేకపోయింది. అజయ్ మీద కోపం వచ్చింది. తొండం నిండా బురద నింపుకుని వెళ్లి, షాపంతా చిమ్మరించింది. కొత్త బట్టల నిండా బురద పడడంతో ఏం చేయాలో తెలియక ఏడవడం మొదలుపెట్టాడు అజయ్. అదే సమయంలో పట్నం నుంచి వచ్చాడు విజయ్. జరిగిన విషయం తెలుసుకుని “జంతువులతో మనం ప్రేమగా ఉంటే, అవీ ప్రేమను చూపిస్తాయి. మనం వాటికి కీడు చేస్తే, అవీ మనకు హాని చేస్తాయి” అని కుమారుడితో చెప్పి, అతనిని తీసుకుని ఏనుగు దగ్గరికి వెళ్లాడు. పండ్లు కొని, ఏనుగుకి పెట్టి, క్షమించమని కోరాడు. అజయ్ కూడా ఏనుగుకు క్షమాపణలు చెప్పి, గాయానికి మందు రాశాడు. దాంతో శాంతించి, తొండంతో దీవించిందా ఏనుగు. తొండం నిండా మంచి నీటిని నింపుకుని వచ్చి, దర్జీ షాపును కడిగేసింది. అప్పటి నుంచి అజయ్ కూడా ఏనుగుతో స్నేహంగా మెలగడడం మొదలు పెట్టాడు.



జవాబులు

విలువ ఎంత? 200

తేడాలు కనిపెట్టండి

బుట్టలో చెంచాలపైన గీతలు, బన్ను ముక్క సైజు, ముందు ప్లేటులో నిమ్మకాయ బదులుగా ఆపిల్ ఉంది, పక్క ప్లేటులో ఒక కప్పు తక్కువగా ఉంది.

తేడాలు కనిపెట్టండి





మీకు తెలుసా?

- 2014 లో తిమింగలాల దాడిలో ఏడుగురు మనుషులు చనిపోతే, మనుషుల కారణంగా 6 కోట్ల తిమింగలాలు చనిపోయాయట.
- మొట్టమొదట కారు కొనుగోలు చేసిన భారతీయుడు టాటా కంపెనీల వ్యవస్థాపకుడైన జంషెడ్‌జీ టాటా.
- ప్రపంచం మొత్తం మీద భారతదేశంలో మాత్రమే ఆసుపత్రి రైలు నడుస్తోంది.

‘చీనీ’ చీనాంబరం... హిమకుంట్ల!

కడపజిల్లా, పులివెందుల తాలుకాలోని పచ్చని గ్రామం హిమకుంట్ల. సీసీరోడ్లు, తాగునీరు, ఇంటింటా మరుగుదొడ్డి, గ్రంథాలయం, కార్పొరేట్ పాఠశాలను తలపించే సర్కారీ బడి, శ్మశానంలోనూ వైఫై... ఆ ‘ఉత్తమ పంచాయతీ’ ప్రత్యేకతలు.

హిమకుంట్ల అసలు పేరు హిమకుంతల. అప్పట్లో ఈ ప్రాంతంలో మంచు బాగా కురిసేదట. ఇక్కడ కుంటలు కూడా ఎక్కువే. దీంతో ‘హిమకుంతల’గా పిలుచుకున్నారు పెద్దలు. ఆపేరే బ్రిటీష్‌వారి రికార్డుల్లో హిమకుంట్లగా నమోదైంది. హిమకుంట్ల చీనీ(బత్తాయి) అంట్లకు ప్రసిద్ధి. ఆ విషయం కడప, అనంతపురం జిల్లాల్లోని ఏ రైతును అడిగినా చెబుతాడు. ఈ పల్లెలో 1965 నుంచీ చీనీ అంట్లకి పునాది పడింది. ప్రస్తుతం ఇక్కడి రైతులు దీన్నో కుటీర పరిశ్రమగా నడుపుతున్నారు. అనంతపురం, బళ్లారి, చిత్తూరు, కర్నూలు, వరంగల్లు, నల్గొండ, విజయవాడ, నెల్లూరు... జిల్లాల నుంచి ఇక్కడి కొచ్చి చీనీ అంట్లను కొనుక్కుని వెళ్తారు. చీనీపండ్లయితే... హైదరాబాద్, బెంగళూరు, చెన్నై, పుణే మార్కెట్లకూ ఎగుమతి అవుతాయి.

కలిపిన ‘కరువులు’

హిమకుంట్లలో పాతికేళ్ల క్రితమే ఏడాదికి ఐదారు కోట్ల రూపాయల చీనీ అంట్లు, పండ్ల వ్యాపారం జరిగేది. 2001లో వచ్చిన ఓ రాకాసి కరువు పల్లె ఆర్థిక మూలాల్ని దెబ్బ తీసింది. మండే ఎండలకు పంటలు మాడిపోసాగాయి. రైతు తట్టుకోలేకపోయాడు. ట్యాంకర్ల కొద్దీ నీళ్లు కుమ్మరించి... చెట్లను కాపాడుకునే ప్రయత్నం చేశాడు. అప్పులు పెరిగాయి కానీ, పంట బతకలేదు. ఎండిన పొలాల్ని చూడలేక రైతుల గుండెలు పగిలాయి. ఆత్మహత్యలు చేసుకున్నారు. కొంతకాలానికి వానలు పడ్డాయి. మొక్కలు నాటారు. పంట చేతికొచ్చే సమయానికి ఇంకో కరువు. దీనికితోడు ఫ్యాక్షన్ గొడవలు. ఏం చేయాలో పాలుపోని పరిస్థితి. ఓవైపు ప్రకృతి కక్షబూనింది. మరోవైపు మనిషే మరో మనిషి మీద కాలుదువ్వుతున్నాడు. అందర్లోనూ అంతర్మథనం మొదలైంది. పల్లె జనం కక్షల్నీ కార్పణ్యాల్నీ పక్కన పెట్టాలని తీర్మానించారు. కలిసికట్టుగా కరువును ఎదుర్కోవాలని నిర్ణయించారు.

‘శ్రీమంతుడు’ చొరవతో..

హిమకుంట్లకే చెందిన పోరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి ఊరి కష్టాల్ని చూసి చలించిపోయాడు. నలుగురి కోసం ఏదో ఒకటి చేయాలనుకున్నాడు. తొలుత ప్రభుత్వాన్ని ఒప్పించి, సర్కారు నిధులతో సీసీరోడ్లు వేయించాడు. చెట్లను పెంచాడు. ప్రభుత్వ పాఠశాలను అభివృద్ధి చేశాడు. మూడేళ్ల కితం గ్రామపంచాయతీని దత్తత తీసుకున్నాడు. సచివాలయం, గ్రంథాలయం, అంగన్‌వాడీ కేంద్రం, గ్రామీణ పశువైద్యశాల, బస్టాప్‌లకు... తన సొంత స్థలాలు ఇచ్చాడు. ఔటర్ రింగురోడ్డు కోసం తనే స్థలాలు కొని రోడ్లు వేయించాడు. సీతారామస్వామి ఆలయం కట్టించాడు. ప్రభుత్వం మరుగుదొడ్డి నిర్మాణం కోసం... ఇంటికి 9100 రూపాయల చొప్పున కేటాయించింది. ఆ నిధులు సరిపోకపోవడంతో.. ప్రభాకర్‌రెడ్డి మరో ఏడువేలు జోడించాడు. మొత్తంగా... హిమకుంట్ల గ్రామంలో 168, ఇదే పంచాయితీ పరిధిలోని అగ్రహారంలో 128 మరుగుదొడ్లూ కట్టించాడు. దీంతో ప్రభుత్వం... బహిరంగ మలవిసర్జన లేని గ్రామంగా ప్రకటించింది. ఊటచెరువు, చెక్‌డ్యాంలు... లాంటి జల సంరక్షణ వనరులకూ ఇక్కడ ఢోకాలేదు. మహాత్మాగాంధీ గ్రామీణ ఉపాధి హామీ పథకం నూటికి నూరుశాతం అమలయ్యేట్టు గ్రామ ప్రజలు నడుం కట్టారు. అందర్నీ ప్రభాకర్‌రెడ్డి ముందుండి నడిపించాడు. ఫలితంగా ఊట చెరువుల్లో నీటి మట్టం గణనీయంగా పెరిగింది. ఆరు కుంటలకు తనే పూడిక తీయించాడు. ఊరికి కృష్ణా నీటి రాకతో మరింత జలకళ వచ్చింది.

ఎన్నో ప్రత్యేకతలు..

విసు ఇంటర్నేషనల్ అధినేత, ‘ఈ భూమి’ పత్రికాధిపతి సి.సి.రెడ్డి హిమకుంట్ల వాసే. ‘ఇక్కడి ఉన్నత పాఠశాల నాణ్యతలో కడప జిల్లాలోని ఖరీదైన కార్పొరేట్ విద్యాసంస్థలకూ పోటీ ఇస్తోంది’ అని హెడ్‌మాస్టర్ బాలరామ కృష్ణయ్య చెప్పుకొచ్చారు. పదేళ్లక్రితం నుంచే కంప్యూటర్ విద్యను బోధిస్తున్నారు. గ్రామ సచివాలయం, గ్రంథాలయం, సబ్‌స్టేషన్, బస్టాప్‌లతో పాటు శ్మశానం దగ్గరా ఉచిత వైఫై లభిస్తుంది. ఇతర ప్రాంతాల్లోనివారు తమ ఆత్మీయుల్ని కంప్యూటర్‌లోనో స్మార్ట్‌ఫోన్‌లోనో కడసారి చూసేందుకు ఈ సాంకేతిక పరిజ్ఞానం ఉపకరిస్తోంది. ప్రభుత్వం అభివృద్ధి కోసం ఓ పది లక్షల రూపాయలు కేటాయించినా.... ఆ మొత్తంతో ఏం చేయాలా అని ఆలోచించే పరిస్థితి! అంతలా అభివృద్ధిపథంలో దూసుకుపోతోంది హిమకుంట్ల గ్రామం. ‘ప్రస్తుతం మా ఊళ్లో దాదాపు ఎనభైశాతం కుటుంబాలకు నెలకు పదివేలరూపాయల దాకా ఆదాయ వనరులు ఉన్నాయి. మిగతా ఇరవైశాతం ప్రజలనూ ఆ పరిధిలోకి తీసుకురావడానికి... పాడి పరిశ్రమను ప్రోత్సహిస్తున్నాం. నైపుణ్య అభివృద్ధి కార్యక్రమాలు చేపడుతున్నాం’ అంటారు ప్రభాకర్ రెడ్డి. ‘మేం దాదాపు కరువును జయించినట్లే. భావితరాలు ప్రశాంతంగా జీవించడానికి వీలుగా మా ఊరిని తీర్చిదిద్దుకున్నాం’ అని గర్వంగా చెబుతారు ఊరి ప్రజలు. మిగతా పల్లెలకూ ఆ ఆత్మవిశ్వాసం ఎప్పుడొస్తుందో!

- రాళ్లపల్లి రాజావలి



పోరెడ్డి ప్రభాకర్ రెడ్డి

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో
థైరాయిడ్ సమస్యలకు సరైన వైద్యం



డా. శ్రీకాంత్ మోర్లావర్
CMD
హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్

సరైన ఆహార నియమాలు మరియు వ్యాయమాలు పాటించినప్పటికీ బరువు పెరగడం, జుట్టు విపరీతంగా రాలిపోవడం, చర్మం పొడిబారినట్లుగా ఉండటం మరియు అధిక మానసిక కల్లోలానికి గురి కావడం, స్త్రీలలో ఋతుచక్ర సమస్యలు వంటివి ఎదుర్కొంటున్నట్లైతే నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు. అవి థైరాయిడ్ సమస్యల వలన కలిగి ఉండవచ్చు. ఈ మధ్యకాలంలో చాలా మంది ఈ థైరాయిడ్ సమస్యల బారిన పడటం జరుగుతుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి ఉత్పత్తి చేసే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌ల ప్రభావం శరీరంలో ప్రతి ఒక్క కణం పై ఉంటుంది. ఏ స్వల్ప కారణం చేతైనా అవి అసమతుల్యతకు గురి అయినట్లైతే అవి తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీసే ప్రమాదం ఉంటుంది. కాబట్టి ఈ వ్యాధి పట్ల అవగాహన పెంచుకొని దీనిని సత్వరమే గుర్తించి సరైన చికిత్స పొందినట్లు అయితే దీని నుండి పూర్తిగా బయట పడటమే కాకుండా అది కలుగచేసే దుష్ప్రభావాల నుండి మనల్ని మనం కాపాడుకునే అవకాశం ఉంటుంది. అయితే ఇతర వైద్య విధానాలలో థైరాయిడ్ సమస్యలకు కేవలం హార్మోన్‌ల సప్లిమెంట్ అందించడమే తప్ప పూర్తి చికిత్స అందుబాటులో లేదు. కేవలం హోమియోకేర్ చికిత్సా విధానం ద్వారా మాత్రమే ఈ వ్యాధులను పూర్తిగా నయం చేయవచ్చు.



మానవ శరీరంలోని అతి ముఖ్యమైన గ్రంథులలో థైరాయిడ్ గ్రంథి ఒకటి. ఇది మెడ ముందు భాగంలో, కంఠానికి దగ్గరగా సీతాకోకచిలుక ఆకారంలో శ్వాసనాళానికి ఇరుప్రక్కలా ఉంటుంది. శరీరంలోని హైపోథలామస్ నుండి విడుదలయ్యే TRH (థైరోట్రాపిన్ రిలీజింగ్ హార్మోన్) సంకేతంతో పిట్యుటరీ గ్రంథి శరీరంలోని హార్మోన్ స్థాయిలను గుర్తించి TSH (థైరాయిడ్ స్టిమ్యులేటింగ్ హార్మోన్) ను విడుదల చేస్తుంది. ఈ హార్మోన్ థైరాయిడ్ గ్రంథిని ఉత్తేజ పరచడం ద్వారా అది T3, T4 అనబడే థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లను ఉత్పత్తి చేసి రక్త ప్రవాహంలోకి పంపుతుంది. తద్వారా ఆ హార్మోన్‌లు శరీరంలోని ప్రతి కణానికి చేరుకుని అన్ని జీవక్రియలైన - గుండె, నాడీ, జీర్ణవ్యవస్థ, మానసిక మరియు శారీరక ఎదుగుదల, బేసల్ మెటబాలిక్ రేట్ మరియు సంతాన ఉత్పత్తి వంటి వాటిపై ప్రభావం చూపుతుంది.

ఇలా నిరంతరం శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లను తగిన స్థాయిలో ఉంచే హైపోథలామస్, పిట్యుటరీ, థైరాయిడ్ వ్యవస్థ, విఫలమైనప్పుడు హార్మోన్‌ల అసమతుల్యత ఏర్పడి అవి ఎక్కువ లేదా తక్కువగా ఉత్పత్తి కావడం ఒక ఖచ్చితమైన సమస్యగా పరిణమించి హైపర్ లేదా హైపోథైరాయిడిజం మరియు గాయిటర్ వంటి దీర్ఘకాలిక ఆరోగ్య సమస్యలకు దారి తీస్తుంది.

(1) హైపోథైరాయిడిజం: శరీరంలో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు తక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడంతో తలెత్తే ఈ సమస్యను హైపోథైరాయిడిజం అని అంటారు. ఇది పిల్లలలో మరియు స్త్రీలలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. **లక్షణాలు: పిల్లలలో:** బుద్ధిమాంద్యం, ఎదుగుదల లోపం, జ్ఞాపకశక్తి లేకపోవడం, మలబద్ధకం, చురుకుదనం కోల్పోవడం, వయస్సుకు మించి లావుగా ఉండటం **యుక్త వయస్కులలో:** బరువు పెరగడం, BMR తగ్గిపోవడం, రజస్వల ఆలస్యమవడం, ఋతుచక్ర సమస్యలు, నెలసరి రాకపోవడం, నెలసరిలో అధిక లేదా అల్ప రక్తస్రావం అవడం, సంతానలేమి, చర్మం పొడిబారడం, చలికి తట్టుకోలేకపోవడం, మలబద్ధకం, అలసట, నిద్రలేమి, ఏకాగ్రత లోపించడం, కీళ్ళ, కండరాల నొప్పి వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

(2) హైపర్‌థైరాయిడిజం: థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు ఎక్కువ మోతాదులో ఉత్పత్తి కావడాన్ని హైపర్‌థైరాయిడిజం అంటారు. **లక్షణాలు:** ఆహారం సరైన మోతాదులో తీసుకున్నా కూడా శరీర బరువు తగ్గటం, నెలసరి త్వరగా రావడం, ఋతుచక్రములో అధిక రక్తస్రావం కావడం, సంతానలేమి లోపాలు, చెమటలు ఎక్కువగా పట్టడం, చేతులు వణకడం, వేడిని తట్టుకో లేకపోవడం, గుండెదడ, విరేచనాలు, వెంట్రుకలు రాలిపోవడం, అర్టికేరియా వంటి చర్మ సమస్యలు వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

(3) గాయిటర్: థైరాయిడ్ గ్రంథి వాపునకు గురి కావడాన్ని 'గాయిటర్' అని అంటారు. కొన్ని సందర్భాలలో థైరాయిడ్ గ్రంథి సాధారణ పరిమాణం కంటే రెండింతలు ఎక్కువగా పెరిగి, స్వరపేటికపై ఒత్తిడి కలిగించడం వలన స్వరంలో మార్పు వస్తుంది. గాయిటర్‌లో థైరాయిడ్ హార్మోన్‌లు (T3, T4) సాధారణ స్థితిలో ఉన్నప్పటికీ గాయిటర్ లేనట్లుగా నిర్ధారించలేము. **కారణాలు:** గాయిటర్ లోపం ఉత్పన్నమవటానికి గల ముఖ్య కారణం "అయోడిన్" అనే మూలకం యొక్క లోపం. **లక్షణాలు:** గొంతు క్రింద వాపు వచ్చి మింగడానికి కష్టంగా ఉండటం, స్వరంలో మార్పులు, కనుగుడ్లు బయటకు పొడుచుకు వచ్చినట్లుగా ఉండటం వంటి లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

థైరాయిడ్ సమస్యలకు గల కారణాలు: సరైన జీవన శైలిని, ఆహార నియమాలను పాటించకపోవడం, అధిక మానసిక ఒత్తిడికి లోనవడం, శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండటం, వ్యాయమాలు చేయకపోవడం, పౌష్టికాహార లోపం, అయోడిన్ లోపం, థైరాయిడ్ గ్రంథిని కొద్దిగా తొలగించడం మరియు పిట్యుటరీ గ్రంథిలో వచ్చే వ్యాధుల వలన, వంశపారంపర్యత వంటి అంశాల వలన ఈ థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉత్పన్నమవుతున్నాయి

వ్యాధి నిర్ధారణ పరీక్షలు: థైరాయిడ్ ప్రొఫైల్ - T3, T4, TSH; యాంటీ థైరాయిడ్ యాంటీ బాడీస్, USG ఆఫ్ థైరాయిడ్ గ్లాండ్; గొంతు యొక్క సి.టి. స్కాన్ వంటి పరీక్షల ద్వారా వ్యాధిని నిర్ధారించవచ్చు.

హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్ చికిత్స: హోమియోకేర్ ఇంటర్‌నేషనల్‌లో మాత్రమే అందించబడే కాన్స్టిట్యూషనల్ చికిత్సా విధానంతో, థైరాయిడ్ సమస్యలను సంపూర్ణంగా నయం చేయవచ్చు. రోగి యొక్క మానసిక మరియు శారీరక లక్షణాలను పరిగణనలోకి తీసుకుని, చికిత్స అందించడం ద్వారా ఇది సాధ్యపడుతుంది. అంతే కాకుండా జీవితకాలం మందులు వాడే అవసరం లేకుండా మళ్ళీ ఈ వ్యాధి తిరిగి రాకుండా నయం చేయడం జరుగుతుంది.

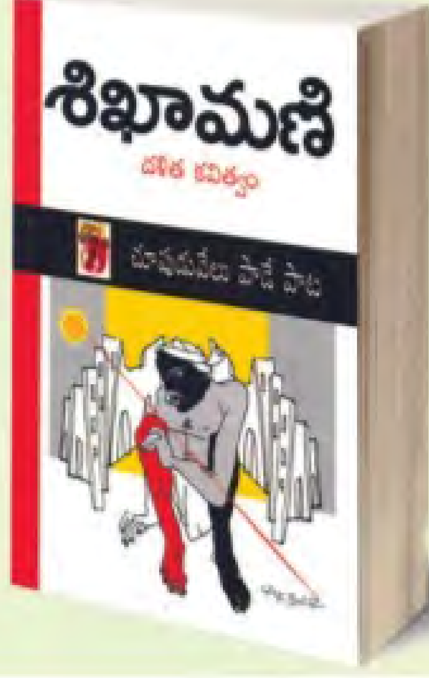
ఎగరేసిన దళిత పతాక

"సహస్రాబ్ది అంచున దళిత సూర్యుణ్ణై ఉదయిస్తున్నా" అని ప్రకటించుకున్న కవి శిఖామణి. ఆయన కలానికి రెండంచుల పదును. ఒకవైపు సౌకుమార్యపు భావనలు దండిగా పండించగల పదును. మరోవైపు దళిత గొంతుక పెను గర్జనగా భాసిల్లే పదును. గుండెని మండించే సంఘటన ఎదురైనా, మదిలో ఓ దళిత స్ఫురణ మొలకెత్తినా - శిఖామణి కలం అక్షరసేద్యంలోకి దిగుతుంది. చేవ కలిగిన కవిత్వపు పంట పండిస్తుంది. ఇలా గత మూడు దశాబ్దాలుగా శిఖామణి రాసిన దళిత కవితలన్నీ ఇప్పుడు ఒకే కూర్పుగా మారి పాఠకుల ముందుకొచ్చింది. 'శతాబ్దాల కుల వివక్షను ఎదిరించే/ శతకోటి గొంతుకల దళిత కోరస్' ఇది. వర్తమాన సాహిత్య, సామాజిక సందర్భంలో ఈ సంపుటి ఆవశ్యకత ఎంతో ఉంది.

'మువ్వల చేతికర్ర' సంపుటితో 1987లో మొదలైన శిఖామణి కవితా ప్రస్థానం రెండేళ్లకే కొత్త మలుపు తిరిగింది. 1989లో కర్ణాటకలో దేవాలయ ప్రవేశం చేసిన దళితుడికి మలం తినిపించారన్న ఒక వార్త ఆయనను తీవ్రంగా కలచివేసింది. సంఘర్షణకి గురిచేసింది. ఆ నేపథ్యంలోనే 'వాడే అశుద్ధ మానవుడు' శీర్షికన ఓ కవిత రాశారు. అప్పట్లో అదొక పెను సంచలనం. తెలుగునాట దళితవాద సాహిత్యం అంతగా పుంజుకోని కాలంలోనే ఆయన గొంతెత్తారు. క్రమేపీ ఆ వాహిక బలపడి నేడు ఈ స్థాయికి చేరడంలో తనవంతు పాత్ర నిర్వర్తించిన అగ్రశ్రేణి దళితకవులలో శిఖామణి కూడా ఒకరయ్యారు. జాతీయ దళిత కవుల కోవలో స్థానం సంపాదించుకున్నారు.

కారంచేడు నరమేధం జరిగి ముప్పయ్యేళ్లయిన సందర్భంగా రాసిన 'మూడు పదుల రుధిరక్షేత్రం' కవిత ఈ సంపుటిలో చివరిది. మధ్య పేజీలలో లక్ష్మింపేట, ప్యాపిలి ఘటనల సెగ తగులుతుంది. ప్రజావాగ్గేయకారుడు గద్దర్‌పై హత్యాయత్నం జరిగి పదేళ్లయిన సందర్భంగా రాసిన 'ఒక గాయం- పది వసంతాలు' కవిత పాఠకుల గుండెచప్పుడుగా మారుతుంది. సామాజిక ఘటనలపై రాసిన కవితలే కాదు - దళిత జీవితాన్ని దర్శింపచేసే కవితలెన్నో ఈ సంపుటిలో ఉన్నాయి.

- రమేష్‌బాబు



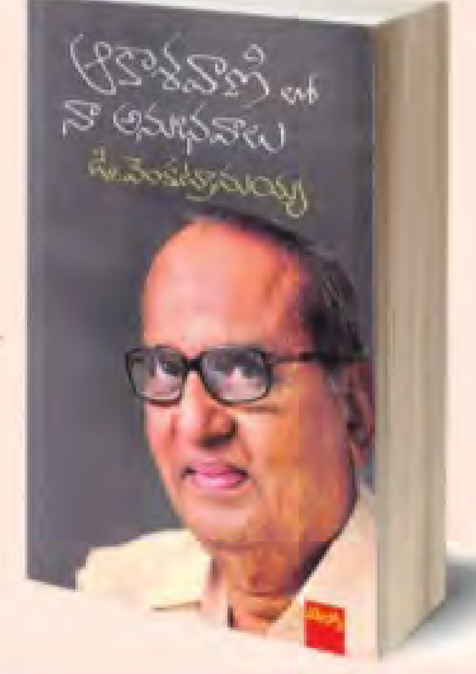
చూపుడువేలు పాడే పాట
(శిఖామణి దళిత కవిత్వం)
పేజీలు: 176 **వెల:** రూ.150
ప్రతులకు: అన్ని పుస్తకాల షాపులు

నెమరేయించే జ్ఞాపకాలు

రేడియో అనగానే గుర్తుకు వచ్చే కొద్దిమంది ప్రముఖులలో డి.వెంకట్రామయ్య ఒకరు. వ్యక్తిగత జీవితం లోని తీపి, చేదు అనుభవాలనే కాకుండా, ఆకాశవాణి తీరుతెన్నుల గురించి కూడా ఈ గ్రంథంలో ఆసక్తికరంగా, విమర్శనాత్మకంగా వివరించారు. న్యూస్ రీడర్ కాక ముందు ఎనౌన్సర్‌గా కూడా పనిచేసిన వెంకట్రామయ్య సుమారు నూట యాభై నాటికలూ, సీరియల్ నాటికలూ రాసి తానే ప్రయోక్తగా, ప్రధాన పాత్రధారిగా కూడా వ్యవహరించారు. రాంబాబు అన్న పేరుతో కార్మికుల కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించారు. కొత్తదనం చూపించడంలోనూ, సరికొత్త ప్రయోగాలు చేయడంలోనూ అందెవేసిన చెయ్యిగా పేరు తెచ్చుకున్నారు. వార్తలు రాయడం, చదవడంతో పాటు చక్కని వ్యవహారశైలిలో ఎడిటింగ్ చేసి, ప్రసార మాధ్యమంలో తన కంటూ ఓ ప్రధాన స్థానాన్ని ఏర్పరచుకున్న వెంకట్రామయ్య... చక్కని భాషలో ఈ పుస్తకంలో తన అనుభవాలను పాఠకులకు పంచారు.

- జి. రాజశుక

కొత్త పుస్తకాలు



ఆకాశవాణిలో నా అనుభవాలు,
డి. వెంకట్రామయ్య
పేజీలు : 302, **వెల:** రూ. 175
ప్రతులకు : ఎమెస్కో బుక్స్ ప్రై. లిమిటెడ్

సాహిత్య సేనాని

చలసాని ప్రసాద్ గారికి సరిగ్గా సరిపోయే పేరు సాహిత్య సేనాని. అలా అని ఆయన వెనకేదో పెద్ద సైన్యం వుందనుకుంటే పొరపాటే. ఆయనే రాజు, ఆయనే బంటు. వన్ మాన్ ఆర్మీ అన్నమాట. సాహిత్యం, సినిమా, ప్రజా ఉద్యమాలపై సాధికారికంగా స్పందించగల అధ్యయనం, అనుభవం ఆయన సొంతం. సునిశితమైన దృష్టి, విస్తృతమైన అధ్యయనం ఉన్నప్పటికీ చలసానిగారు సొంతంగా రాసినవాటికంటే ప్రతి స్పందనలే ఎక్కువ. మరికొన్ని నివాళులు, ముందుమాటలు. ప్రజానుకూల ఉద్యమాలపై, ప్రజలకు మేలు చేసే సాహిత్యంపై ఈగ వాలకుండా చూసుకున్నారని ఇందులోని వ్యాసాలను చదివితే అర్థమవుతుంది. విమర్శకు ఆయన దిద్దిన ఒరవడికి ఈ వ్యాసాలే సాక్ష్యాలు.

- దేరా



చలసాని ప్రసాద్ సాహిత్య సర్వస్వం-1
పేజీలు: 615, **వెల:** రూ. 270
ప్రతులకు: ప్రముఖ పుస్తక దుకాణాలు

ఇవీ వచ్చాయి

బుద్ధిబలం (పిల్లల కథలు)
రచన : యు. విజయశేఖరరెడ్డి
పేజీలు : 104, **వెల :** రూ.75
ప్రతులకు : 99597 36475

ఆటవిడుపు (కథల సంపుటి)
రచన : దాసరి శివకుమారి
పేజీలు : 120, **వెల :** రూ.ఉచితం
ప్రతులకు : 98660 67664

జీవన వేదం
రచన : ఎస్.ఆర్. భల్లం
పేజీలు : 156, **వెల :** రూ.100
ప్రతులకు : 98854 42642

అసమ్మతి పత్రం (గురజాడ రచనలు-5)
అనువాదం : బి. రామచంద్రరావు
పేజీలు : 160, **వెల :** రూ.120

నూటయాభై సంవత్సరాల మార్క్స్ పెట్టుబడి గ్రంథం
రచన : గద్దం కోటేశ్వరరావు
పేజీలు : 70, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్

డా. బి.ఆర్.అంబేడ్కర్ (జీవితం సందేశం)
రచన : నరెళ్ల వెంకటరత్నం (సవేర)
పేజీలు : 140, **వెల :** రూ.50
ప్రతులకు : 99497 51916

వాస్తు సూత్రాలు- ఆధునిక గృహనిర్మాణం
రచన : డా. భీమా సాంబశివరావు
పేజీలు: 232, **వెల:** రూ.300, **ప్రతులకు:** 98489 94139

డా. ఆర్. అనంత పద్మనాభరావుగారి సమగ్ర సాహిత్యం- పరిశీలన
రచన : డా. శ్రీమతి ధన్యంరాజు నాగమణి
పేజీలు : 338, **వెల :** రూ.250
ప్రతులకు : 99082 16799

శ్రీచక్రము - మానవ శరీరము
రచన : డా. గుడిపాటి వి.ఆర్.ఆర్. ప్రసాద్
పేజీలు : 387, **వెల :** రూ.280
ప్రతులకు : 94909 47590



వంచడం వెరీ ఈజీ!

పాస్తా, నూడుల్స్ వంటివి వండుకునేటప్పుడు... ఉడికించిన తర్వాత వేడినీటిని శుభ్రంగా వంపేయాల్సి ఉంటుంది. వేడిగా ఉన్నప్పుడే నీటిని వంపేయకపోతే మెత్తగా అయిపోతాయి. రుచి అస్సలు బాగోదు. వేడి నీటిని వంపేప్పుడు ఆ ఆవిరి, చేతులకు తగిలి గాయాలూ అవుతుంటాయి కొన్నిసార్లు. ఒకవేళ గిన్నె చెయ్యి జారిపోతే, అంతా నేలపాలే. ఇలాంటి ఇబ్బందులన్నీ దూరం చేస్తుందీ 'పాస్తా పాట్'. సాధారణ అల్యూమినియం పాత్రే అయినా దీని మూతకు నీటిని వంపేందుకు వీలుగా చిన్నచిన్న రంధ్రాలను ఇచ్చారు. వీటి ద్వారా పెద్దగా కష్టపడకుండానే పాత్రలోని నీటిని మొత్తం వంచేయవచ్చు. ఒకవేళ జారిపోయినా లోపలి పదార్థాలు కింద పడకుండా తగిన ఏర్పాట్లు ఉంటాయి.

చుట్టేసి వండేయడమే!

సకుటుంబంగా విహారయాత్రలకు వెళ్లినప్పుడు... అక్కడ వండుకునేందుకు వీలుగా ఎలక్ట్రిక్ కుక్కర్లూ స్టవ్‌లూ తీసుకెళ్తుంటారు. ఈ 'రాప్ స్టవ్' కూడా అలాంటిదే. కాకపోతే, మామూలు కరెంటు పొయ్యిలా కాకుండా... ఈ స్టవ్‌ను పాత్ర చుట్టూ చుట్టేస్తే సరిపోతుంది. దీని వల్ల... గిన్నె త్వరగా వేడెక్కడమే కాదు, అన్ని వైపులా బాగా ఉడుకుతుంది. దీన్ని తేలికగా మడత చుట్టి, ఎక్కడికైనా తీసుకెళ్లవచ్చు. పాత్రలు లేకుండా, నేరుగా పదార్థాలను వేడి చేసుకునేందుకూ ఉపయోగపడుతుంది.





స్కాన్ చేసి చూపిస్తుంది

మారుతున్న ఆహారపు అలవాట్లు, వాతావరణ కాలుష్యం, కల్తీ వస్తువులు... కారణమేదయినా తినే ప్రతీ పదార్థాన్నీ పరీక్షించి, ఒకటికి రెండుసార్లు ఆలోచించి మరీ తినాల్సిన పరిస్థితి వచ్చిందిప్పుడు. అధిక బరువు తదితర కారణాలవల్ల... కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోడానికి ఇష్టపడడం లేదు చాలామంది. అలా... ఆరోగ్యపరమైన జాగ్రత్తలు పాటించేవారికి బాగా ఉపయోగపడుతుందీ 'సియో ఫుడ్ స్కానర్'. ఈ స్కానర్‌ను ఆహారం దగ్గర పెట్టి ఆన్‌చేస్తే చాలు... అది ఎంత పరిమాణంలో ఉందీ, అందులోని పోషకాలెన్నీ? కొవ్వు శాతం ఎంతా? కార్బోహైడ్రేట్ల మోతాదు ఎంతా? దాని వల్ల పొందగలిగే కెలోరీలు, లాభాలు, నష్టాలు... వంటి అన్ని వివరాలను పక్కాగా స్కాన్ చేసి, స్మార్ట్ ఫోన్‌లో చూపిస్తుంది.



కొంచెం సంగీతం కలుపుదాం!

రుచికరమైన భోజనం నోటికీ, ఆ ఘుమఘుమలు నాసికానికీ సంతోషాన్ని కలిగిస్తాయి. మరి చెవుల సంగతేంటి? వాటిక్కూడా మాంచి వీనుల విందైన సంగీతం వడ్డించాలిగా! అందుకేనేమో, హోటళ్లలో ఎప్పుడూ మ్యూజిక్ ప్లే అవుతూ ఉంటుంది. ఇంట్లోనూ అలాంటి ఏర్పాట్లు ఉంటే, తిండి దగ్గర మారాం చేయడం మానేస్తారు పిల్లలు. ఈ 'ఎలక్ట్రోలక్స్ మ్యూజికల్ సాల్ట్ అండ్ పెప్పర్ షేకర్'ను డైనింగ్ టేబుల్ మీద పెట్టుకుంటే ఉప్పు, పెప్పర్‌తో పాటూ సంగీతమూ సిద్ధంగా ఉన్నట్టే. ఇందులోంచి వచ్చే సరదా సంగీతాన్ని వింటూ, తెలియకుండానే ప్లేటు మొత్తం ఖాళీ చేసేస్తారు చిన్నారులు.

శుభ్రంగా... శుభ్రంచేస్తుంది!

చీపురుతో ఇల్లు ఊడవడం తేలికే కానీ, ఒక దగ్గరికి ఊడ్చిన చెత్తను చాటలోకి ఎత్తడమే మహా ఇబ్బంది. దుమ్ము, ధూళి మొత్తం రావాలంటే కష్టమే. ఎంతోకొంత మిగిలిపోతుంది. అది మళ్లీ గాల్లో చేరి, అనేక ఆరోగ్య సమస్యలు తెస్తుంది. ఈ 'బ్రూమ్ గ్రూమర్' ఆ ఇబ్బందుల్ని తొలగిస్తుంది. దీన్ని వంగి, చేత్తో పట్టుకోవాల్సిన అవసరమే లేదు, కాలితోనే తొక్కి పట్టుకోవచ్చు. అలాగే చీపురుకి పట్టిన చెత్తను వదిలించేందుకు కూడా దీని పైన ప్లాస్టిక్ పళ్లుంటాయి.



అనుగ్రహం



23 - 29 జూలై 2017

డాక్టర్ పి.ఎ. రామన్



మేషం

అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1వ పాదం

వాగ్ధాటితో ఎదుటివారిని ఆకట్టుకుంటారు. నిలిచి పోయిన పనులు పూర్తి అవుతాయి. ఊహించిన ఖర్చులే ఉంటాయి. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. వ్యవహారాలతో హడావుడిగా ఉంటారు. శనివారం నాడు బాధ్యతలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. ప్రేమానుబంధాలు, బంధుత్వాలు బలపడతాయి. ఆరోగ్యం పట్ల శ్రద్ధ వహించండి.



తుల

చిత్త 3,4; స్వాతి, విశాఖ 1,2,3 పాదాలు

హామీలు నిలబెట్టుకుంటారు. గౌరవ మర్యాదలు పెరుగుతాయి. శుభకార్య యత్నం ఫలిస్తుంది. వివాహ వేదికలను అన్వేషిస్తారు. శనివారం నాడు పనుల ప్రారంభంలో ఆటంకాలెదురవుతాయి. కావలసిన వ్యక్తుల కలయిక సాధ్యం కాదు. ఖర్చులు అధికం. విలువైన వస్తువులు కొనుగోలు చేస్తారు. రశీదులు, పత్రాలు జాగ్రత్త. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు.



వృషభం

కృత్తిక 2,3,4; రోహిణి, మృగశిర 1,2 పాదాలు

ఈ వారం కొత్త పనులు ప్రారంభిస్తారు. అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. పట్టుదలతో అనుకున్నది సాధిస్తారు. ఒక వ్యవహారంలో డబ్బు చేతికందుతుంది. వేడుకలు, దైవ కార్యాలకు బాగా వ్యయం చేస్తారు. బంధువులతో పట్టింపులెదురవుతాయి. కొన్ని విషయాలు పట్టించుకోవద్దు. పెద్దలతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. మీ అభిప్రాయాలకు స్పందన వస్తుంది.



వృశ్చికం

విశాఖ 4వ పాదం; అనూరాధ, జ్యేష్ఠ

ఆదాయం సంతృప్తికరం. ఖర్చులు భారమనిపించవు. సకాలంలో చెల్లింపులు జరుపుతారు. అయినవారితో ఉల్లాసంగా గడుపుతారు. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. హామీలు, మధ్యవర్తిత్వాలు పనికిరావు. పనుల ప్రారంభంలో చికాకులు తప్పవు. కొన్ని విషయాల్లో మీ జోక్యం అనివార్యం. దంపతుల మధ్య అన్యోన్యత నెలకొంటుంది. పెట్టుబడులకు అనుకూలం.



మిథునం

మృగశిర 3,4; ఆర్ద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పాదాలు

సంతోషకరమైన వార్తలు వింటారు. ఆలోచనలు కార్యరూపం దాల్చుతాయి. ఖర్చులు అధికం. రుణ యత్నం ఫలిస్తుంది. పనులు సానుకూలమవుతాయి. వ్యవహారాల్లో మెలకువ వహించండి. తొందరపాటు నిర్ణయాలు తగవు. ఆత్మీయుల సలహా పాటించండి. అవగాహన లేని విషయాల్లో జోక్యం తగదు. నగదు, పత్రాలు జాగ్రత్త. ఉన్నత విద్యావకాశం లభిస్తుంది.



ధనుస్సు

మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1వ పాదం

ఆర్థికలావాదేవీలు చికాకుపరుస్తాయి. రావలసిన డబ్బు అందక ఇబ్బందులెదుర్కుంటారు. రుణ ఒత్తిడి అధికమవుతుంది. ఆప్తులకు సాయంతో ఒక సమస్య సానుకూలమవుతుంది. కొత్త యత్నాలు ప్రారంభిస్తారు. బాధ్యతలు ఇతరులకు అప్పగించవద్దు. పిల్లల వైఖరి ఇబ్బంది కలిగిస్తుంది. సామరస్యంగా సమస్యలు పరిష్కరించుకోవాలి.



కర్కాటకం

పునర్వసు 4వ పాదం, పుష్యమి, ఆశ్లేష

వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. అవకాశాలు అందినట్టే అంది చేజారిపోతాయి. ఆశాదృక్పథంతో యత్నాలు సాగించండి. పనుల సానుకూలతకు మరింత శ్రమించాలి. దుబారా ఖర్చులు విపరీతం. ఆది, సోమ వారాల్లో అప్రమత్తంగా ఉండాలి. ఆధిపత్యం ప్రదర్శించవద్దు. దంపతుల మధ్య సఖ్యత లోపం. ఒక సమాచారం ఆలోచింపచేస్తుంది.



మకరం

ఉత్తరాషాఢ 2,3,4; శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పాదాలు

ఆర్థిక సమస్యలెదుర్కుంటారు. ఖర్చులు విపరీతం. ఆలోచనలు పలు విధాలుగా ఉంటాయి. ఏ విషయం పైనా ఆసక్తి ఉండదు. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. పనులు ముగింపు దశలో మందకొడిగా సాగుతాయి. సన్నిహితులతో సంప్రదింపులు జరుపుతారు. ఆది, గురు వారాల్లో తప్పటడుగు వేసే ఆస్కారం ఉంది. పెట్టుబడులకు సమయం కాదు.



సింహం

మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1వ పాదం

సంప్రదింపులు ఫలిస్తాయి. చాకచక్యంగా వ్యవహరిస్తారు. పెద్ద ఖర్చు తగిలే ఆస్కారం ఉంది. అయినవారే సాయం చేసేందుకు వెనుకాడుతారు. ఆసక్తికరమైన విషయాలు తెలుసుకుంటారు. మంగళ, బుధ వారాల్లో పనులు హడావుడిగా సాగుతాయి. కుటుంబీకుల ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. జీవిత భాగస్వామితో అనునయంగా మెలగండి.



కుంభం

ధనిష్ఠ 3,4; శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పాదాలు

మనోధైర్యంతో ముందుకు సాగుతారు. అప్రయత్నంగా అవకాశాలు కలిసివస్తాయి. ఆందోళన కలిగించిన సమస్య సద్దుమణుగుతుంది. పనులు వేగవంతమవుతాయి. ముఖ్యమైన పత్రాలు అందుకుంటారు. ఖర్చులు సంతృప్తికరం. పరిచయాలు ఉన్నతికి దోహదపడతాయి. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. ఆంతరంగిక విషయాలు ఇతరులకు వెల్లడించవద్దు.



కన్య

ఉత్తర 2,3,4; హస్త, చిత్త 1,2 పాదాలు

వేడుకల్లో ఉత్సాహంగా పాల్గొంటారు. పరిచయాలు విస్తరిస్తాయి. సంప్రదింపులు, ఒప్పందాలకు అనుకూలం. వ్యవహారాలు స్వయంగా చూసుకోవాలి. పదవుల కోసం యత్నాలు సాగిస్తారు. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఖర్చులు విపరీతం. చెల్లింపులు, డబ్బు స్వీకరణలో జాగ్రత్త. ఆంతరంగిక విషయాలు వెల్లడించవద్దు. విలువైన వస్తువులు జాగ్రత్త.



మీనం

పూర్వాభాద్ర 4వ పాదం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి

ఇంటా బయటా అనుకూలతలుంటాయి. అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటారు. పలుకుబడి, గౌరవప్రతిష్ఠలు పెంపొందుతాయి. వ్యవహార దక్షతతో రాణిస్తారు. కొన్ని పనులు ఆకస్మికంగా పూర్తవుతాయి. విలాసాలకు బాగా వ్యయం చేస్తారు. ఎవరినీ అతిగా విశ్వసించవద్దు. గురు, శుక్ర వారాల్లో ఒక సంఘటన ఆందోళన కలిగిస్తుంది. విలువైన వస్తువులు, డబ్బు జాగ్రత్త.



Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych),
P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ
ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి

వెరికోస్ వీన్స్‌కు చికిత్స ఉంది

కొందరు వ్యక్తులను గమనించినట్లయితే కాలి పిక్కల భాగంలో నరాలు మెలిపడిపోయి, ఉబ్బి, నీలం రంగులో కనిపిస్తుంటాయి. ఈ సమస్యను వెరికోస్ వెయిన్స్ అంటారు. సిరలు మెలిపడటం వల్ల ఈ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది. సాధారణంగా రక్తం ఉపరితల సిరల నుంచి డీప్ వెయిన్స్‌కు, అక్కడ నుంచి గుండెకు సరఫరా అవుతుంది. అయితే ఈ ప్రక్రియ విఫలమైనప్పుడు రక్తం ఉపరితల సిరల్లోనే నిలిచిపోతుంది. ఫలితంగా సిరలు ఉబ్బిపోతాయి. సిరల్లో కవాటాలు ఉంటాయి. ఆ కవాటాల్లో లోపం ఏర్పడినపుడు లేక ఏదైనా అవరోధం ఏర్పడినపుడు ఈ సమస్య తలెత్తుతుంది.

ఎవరిలో ఎక్కువ

ఈ సమస్య వయసు పైబడిన వారిలోనే కనిపిస్తుంది. స్త్రీలలో, స్థూలకాయుల్లో, వ్యాయామం చేయని వారిలో ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. కుటుంబ సభ్యుల్లో ఎవరికైనా ఈ సమస్య ఉంటే పిల్లలకు వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. రక్తనాళాల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా పేరుకుపోవడం మూలంగా సిరల్లో రక్తం సాఫీగా ప్రవహించదు. ఫలితంగా వెరికోస్ వెయిన్స్‌కు దారితీస్తుంది. ఎక్కువ సార్లు గర్భం ధరించిన వారిలో ఈ సమస్య కనిపిస్తుంది. ఎక్కువ సేపు నిలబడటం వల్ల కాలి పిక్కల దగ్గర ఉన్న కండరాలు పనిచేయడం మానేస్తాయి. పంపింగ్ మెకానిజం తగ్గి రక్తాన్ని పైకి పంపించలేకపోతుంది. ఫలితంగా వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉత్పన్నమవుతుంది.

లక్షణాలు ఇలా ఉంటాయి

సిరలు ముదురు నీలం రంగులో, చర్మం కింద ఉబ్బిపోయి, మెలిపడి కనిపిస్తుంటాయి. కాలు బరువుగా ఉంటుంది. కాలి పిక్కల దగ్గర నొప్పి ఉంటుంది. ముఖ్యంగా ఎక్కడైతే వెరికోస్ వెయిన్స్ సమస్య ఉందో అక్కడ నొప్పి ఉంటుంది. నడుస్తున్నప్పుడు నొప్పి తీవ్రత చాలా ఎక్కువగా ఉంటుంది. వెరికోస్ వెయిన్స్ ఉన్న ప్రాంతంలో దురద, చర్మం రంగు మారుతుంది.

హోమియో చికిత్స

చాలా మంది ఈ సమస్యకు చికిత్స లేదని భావిస్తుంటారు. కానీ హోమియో వైద్యంతో ఈ సమస్య సమూలంగా తొలగిపోతుంది. హోమియోలో మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా చికిత్స ఉంటుంది. కాబట్టి వ్యాధి నుంచి పూర్తిగా విముక్తి లభిస్తుంది.

హెపటైటిస్, హెర్పిస్‌ల భయం ఇంకెన్నాళ్లు?

హెపటైటిస్ వల్ల కాలేయ పనితీరు మెల్లగా తగ్గి ప్రాణాంతకంగా మారుతుంది. సురక్షితంగాని శృంగారం, హెపటైటిస్ వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం, స్వలింగ సంపర్కం, తల్లి నుంచి శిశువుకు, సురక్షితం కాని సిరంజిలను వాడటం వల్ల హెపటైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంటుంది. వైరస్ సోకిన వెంటనే రోగనిరోధక శక్తి మీద దాడి చేస్తుంది. ఈ సమయంలో ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. తరువాత నెమ్మదిగా కామెర్లు మొదలవుతాయి. దీంతో పాటు చర్మంపై దద్దుర్లు కనిపిస్తాయి. హెపటైటిస్ బి వ్యాధి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో ఏళ్ల తర్వాత బయటపడవచ్చు.

హెర్పిస్ సింప్లెక్స్

ఒక గుండు సూది గుండుమీద కోటి వైరస్‌ల దాకా ఇమిడిపోయేంత సూక్ష్మమైన వైరస్ ఇది. హెర్పిస్ వైరస్ లైంగిక సమయంలో వ్యాప్తి చెందుతుంది. ఈ వైరస్ కొద్ది రోజుల్లోనే ప్రభావం చూపిస్తుంది. నిద్రాణస్థితిలో ఎలాంటి లక్షణాలు చూపించకుండా అవసరమైనపుడు తన ప్రతాపాన్ని చూపించి అతలాకుతలం చేస్తుంది. రోగిలోని రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడినపుడు, వాతావరణ పరిస్థితులు మారినపుడు సునామి లాగా విజృంభిస్తుంది. లైంగిక భాగాలపై చిన్న చిన్న నీటిపొక్కులు కనిపిస్తాయి. రెండు, మూడు రోజులలో పగిలి పుండ్లలాగా తయారవుతాయి. తొలిసారి లక్షణాలు కనిపించినపుడు సరియైన చికిత్స తీసుకుంటే ప్రారంభదశలోనే సత్వరనివారణ జరుగుతుంది. కానీ చాలా మందిలో వైరస్ ఉండిపోవడం వల్ల నిదానంగా ఉంటూ తిరిగి బయటపడుతూ ఉంటుంది. దీన్ని హెర్పిస్ రికరెంట్ అటాక్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హెపటైటిస్ బి, సి వైరస్‌లు కాలేయంనకు ఎక్కువగా ఆకర్షితమవుతుంటాయి. ఎందుకంటే ఈ వైరస్‌లు కాలేయంలో మల్టిపుల్ అయ్యే అవకాశం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీన్ని రెప్లికేషన్ అంటారు. ఈ రెప్లికేషన్ అయ్యే పద్ధతిని హోమియోపతి మందుల ద్వారా అడ్డుకోవచ్చు. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు హోమియో చికిత్స అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. శాస్త్రీయతను సంతరించుకున్న హోమియో చికిత్స మూలకారణాన్ని గుర్తించి దాన్ని తొలగిస్తుంది.

హెచ్‌ఐవి ఉన్నా హోమియోతో జీవితం

హెచ్‌ఐవి పేరు వింటనే తెలియని భయం. ఎందుకంటే చికిత్స లేని వ్యాధి అది. నిజమే. కానీ ఇప్పుడు అద్భుతమైన మందులు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. వైరస్ పూర్తిగా శరీరంలో నుంచి తొలగిపోకపోయినా ఆ వైరస్ ఎటువంటి ప్రభావం చూపకుండా చేసే హోమియో మందులు అందుబాటులో ఉన్నాయి. హెచ్‌ఐవి అంటే ఒక వ్యాధి అని చెప్పడం కన్నా వ్యాధులు రావడానికి కారణమయ్యే వాతావరణాన్ని శరీరంలో కలగజేస్తుందని చెప్పవచ్చు. అంటే చిన్న వాతావరణ మార్పులకే జలుబు చేయడం, జ్వరం రావడం, టీబీ సోకడం, విరేచనాలు కావడం జరుగుతుంది. ఫలితంగా మృత్యువు చేరువవుతుంది. అంటే రోగనిరోధక వ్యవస్థ బలహీనపడితే వ్యాధులు వచ్చిపడతాయి. సరిగ్గా హోమియో చికిత్స రోగనిరోధక వ్యవస్థను శక్తివంతం చేయడం పైనే దృష్టి పెడుతుంది.

లక్షణాలు : హెచ్‌ఐవి శరీరంలోకి ప్రవేశించగానే ఎటువంటి మార్పులు కనిపించవు. కొన్ని సంవత్సరాల తరువాత అంటే సీడీ 4 కణాల సంఖ్య తగ్గిపోయిన తరువాత వ్యాధి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. కొందరిలో ఐదారేళ్లకే సీడీ 4 కణాలు బాగా తగ్గిపోయి ఇన్‌ఫెక్షన్లు మొదలవుతాయి. మరికొందరిలో పదేళ్ల పడుతుంది.

హోమియో చికిత్స : హోమియో మందుల వల్ల రోగనిరోధకవ్యవస్థ తిరిగి బలపడుతుంది. సీడీ 4 కణాల సంఖ్య గణనీయంగా పెరుగుతుంది. అవకాశవాద ఇన్‌ఫెక్షన్లకు చోటు లేకుండా పోతుంది. ఆకలి బాగా పెరగడంతో బరువు పెరగడం ప్రారంభిస్తారు. హోమియో చికిత్స తీసుకోవడం ద్వారా అందరిలాగే సాధారణ జీవితం గడిపే అవకాశం లభిస్తుంది. హోమియో మందులు సక్రమంగా తీసుకుంటే హెచ్‌ఐవి ఎప్పటికీ ఎయిడ్స్‌గా మారదు.

మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్, విజయవాడ,
కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 106 106, 9032 106 106

V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి
డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.

ADVT

స్పోర్ట్స్ క్విజ్ - 9

1. ఈ ఫోటోలో ఉన్న టెన్నిస్ తార ఎవరు? ఆమె పేర ఉన్న రికార్డు ఏమిటి?
2. తొలిసారి నిర్వహించిన అంధుల ట్వంటీ-20 క్రికెట్ ఆసియాకప్ విజేత ఎవరు?
3. అంతర్జాతీయ టెన్నిస్ హాల్ ఆఫ్ ఫేమ్‌లో చేర్చబడిన తొలి రష్యన్ ఆటగాడు ఎవరు?
4. 66వ సీనియర్ జాతీయ బాస్కెట్ బాల్ ఛాంపియన్‌షిప్ పోటీలు ఎక్కడ జరిగాయి?
5. టెస్ట్ క్రికెట్‌లో వికెట్లేమీ తీయకుండా అత్యధిక పరుగులిచ్చిన క్రికెటర్ ఎవరు?

జవాబులు :

1. మార్టినా నవ్రతిలోవా. ఈమె టెన్నిస్ మహిళల సింగిల్స్ విభాగంలో 306 విజయాలను సాధించింది. అత్యధిక విజయాలను సాధించిన రికార్డు ఈమె పేరిట ఉంది.
2. ఇండియా. కోచిలోని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ స్టేడియంలో జరిగిన ఫైనల్ మ్యాచ్‌లో పాకిస్తాన్‌ను ఓడించి కప్ గెలిచింది.
3. మరాట్ సఫిన్. ఒకప్పటి వరల్డ్ నెంబర్ వన్ అయిన ఇతడు 2016లో అంతర్జాతీయ టెన్నిస్ హాల్ ఫేమ్‌లో చేర్చబడిన తొలి రష్యన్ ఆటగాడు.
4. మైసూరు. 2016 జనవరి 9 నుంచి 16 వరకు పురుషులు, మహిళల విభాగాల్లో జరిగిన ఈ బాస్కెట్‌బాల్ పోటీలు చాముండి విహార్ స్టేడియంలో నిర్వహించబడ్డాయి. 29 ఏళ్ళ తర్వాత మైసూరు మళ్ళీ ఈ క్రీడలకు ఆతిథ్యమిచ్చింది.
5. ఇమ్రాన్ తాహిర్. ఈ సౌతాఫ్రికా ఆటగాడు 2012లో ఆస్ట్రేలియాతో అడిలైడ్‌లో జరిగిన టెస్టులో 37 ఓవర్లు వేసి 267 పరుగులిచ్చాడు. ఒక్క వికెట్ కూడా పడగొట్టలేదు.

గత వారం జవాబులు

1 పో	2 త	రా	3 జు	❄	4 మె	5 తు	6 కు	❄	7 వు	8 ఆ
9 సా	గు	❄	10 న్ను	11 క	❄	12 వా	రు	13 ణి	❄	ల
14 ని	వృ	15 రు	❄	16 బో	నా	లు	❄	17 ర	హ	స్యం
❄	❄	18 జా	19 లా	ది	❄	❄	20 రం	భ	❄	❄
❄	21 సం	కై	లా	❄	22 జ	ల	గ	❄	23 మై	నా
24 బా	కీ	❄	❄	25 తూ	టా	❄	26 మ్మ	27 ని	దా	❄
28 వ	ర్త	29 కం	❄	30 డు	యు	31 మ	❄	32 శ	కు	33 ని
❄	34 న	గా	35 రా	❄	36 వు	ద్య	37 మం	❄	❄	ర్మ
38 వి	❄	39 రు	మా	40 లు	❄	❄	41 డో	ర్న	42 క	ల్
43 రా	44 సు	❄	45 ల	డా	46 యి	❄	ద	❄	ల	❄
47 మం	త్రా	ల	యం	❄	48 నాం	చా	రి	❄	49 హం	పి

పూరణం

నిర్వహణ : గొరుసు

1	2	❄	3	4		❄	5	6		7
8		9			❄	10			❄	
❄	11		❄	12			❄	❄	13	
14	❄	❄	15		❄	16		17		❄
18	19	❄	20		21		❄	22		23
24		25		❄		❄	26		❄	
❄	27		❄	28		29	❄	❄	30	
31	❄	32			❄	33		34		❄
35		❄	❄	36			❄		❄	37
	❄	38			❄	39			❄	
40			❄	❄	41		❄	42		

అడ్డం

1. చువ్వ వంటిదే, ఊసరవెల్లిలో దాగింది (2)
3. అపాయంలో దేని గురించి ఆలోచించాలి? (3)
5. ఎన్.టి.ఆర్. ద్విపాత్రాభినయం చేసిన భూపాలుడి జంట (4)
8. వరకట్నానికి వ్యతిరేకం? (5)
10. ఆడ జింక (3)
11. గణపతి భార్యల్లో ఒకరు (2)
12. పెద్ద అల (3)
13. పుండు నుండి కారేది (2)
15. కనుపాపలో సగం (2)
16. శకుంతల ప్రియసఖి (4)
18. దండ (2)
20. కుమారస్వామికి మరోపేరు (4)
22. అలనాడు దేదీప్యమానంగా వెలిగిన నాటక కంపెనీ (3)
24. ఒకప్పటి సినిమా విలన్ (4)
26. బాధకు మరో రూపం (2)
27. ఉండు / ఆగు (2)
28. మాలిన్యం (3)
30. సిద్ధార్థ, శామిలి జంటగా వచ్చిన చిత్రం (2)
32. బాహుబలిని చంపినవాణ్ని పిలవండి (3)
33. ఒడిషాలోని ఒక జిల్లా (4)
35. నిజం ఎలాంటిది? (2)
36. స్త్రీ (3)
38. సౌందర్యం - అట్నుంచి (3)
39. వాడుకలో షటీకారుడు (3)
40. ఎటునుంచయినా ఒకే రుచి (3)
41. రిక్షాకి చక్రాలెన్ని? (2)
42. శ్రీలక్ష్మీనరసింహస్వామి కొలువుతీరిన క్షేత్రం (3)

నిలువు

1. కొందరు ఈ దంపుడు ఉపన్యాసాలు ఇస్తుంటారు (2)
2. బైరాగి వంటి వాడే (3)
3. ఆకాశం నుండి చుక్కలా రాలిపడే తేజ పుంజం (2)
4. స్వర్గీయ ప్రధాని నరసింహారావు ఇంటి పేరు (5)
5. సమాధి (2)
6. చక్రపాణిలో సగం (2)
7. దారితప్పిన ఉడుము (3)
9. పవిత్రత (2)
10. విష్ణువు ఇష్టపడే లక్ష్మి/తులసి (4)
13. చీర ఆద్యంతాలతో అసహ్యం (3)
14. ప్రపంచంలోనే అతిపెద్ద ఎడారి (3)
15. చిత్తూరుజిల్లాలోని ఒక రైల్వే జంక్షన్ (3)
17. భూమి (3)
19. నీలిచెట్టు (3)
21. సంస్కృతంలో సింహం (3)
23. ఛత్తీస్‌ఘడ్‌లో నెలవైన స్టీల్‌ప్లాంట్ (3)
25. రుచి తెలిపే అవయవం (3)
28. రూపాయిలో మూడోవంతు (4)
29. వేటాడేవాడు (5)
30. పడవ కన్నా ఎంతో పెద్దది (2)
31. వాడుకలో సంధ్యవేళ (4)
34. ఒక సుఖ వ్యాధి (4)
37. విశాఖలో కొలువుతీరిన అప్పన్న (3)
38. దీని కొద్దీ పురుషుడట! - కిందనుండి (2)







మేమూ చేస్తామోయ్... ఫుల్లు కామెడీ...!

"మనిషికి మాత్రమే ఉన్న గొప్ప వరం నవ్వడం, నవ్వించడం" అన్నాడు తెలుగు సినీ దర్శకుడు జంధ్యాల. అయితే ఆయన మాటను తప్పని నిరూపిస్తున్నాయి ఈ జంతువులూ, పక్షులూ తమ హావభావాలతో, చిలిపి చేష్టలతో, వెరైటీ ఫోజులతో, అంతకు మించిన స్టైలిష్ స్టిల్స్‌తో చూసేవారికి కితకితలు పెడుతున్నాయి. కామెడీ పండించడంలో మేం మనుషుల కంటే తక్కువేం కాదని, ఆ మాటకొస్తే కొంచెం ఎక్కువేనని రుజువు చేస్తున్నట్టుగా ఉన్నాయి కదూ ఈ ఫోటోలు. "కామెడీవైల్డ్‌లైఫ్‌ఫోటో.కామ్' అనే వెబ్‌సైట్, చూడగానే నవ్వించే వన్యజీవుల ఫన్నీ మూమెంట్స్‌ను బంధించిన ఫోటోల్లో, ఉత్తమమైన వాటిని ఎంపిక చేసి బహుమతులు ఇస్తోంది. ఆ పోటీకి వచ్చిన ఎంట్రీలే ఇవన్నీ.

కొస మెరుపు





సక్కగా నిలబడరా...
మందు కొట్టామని
మమ్మీకి తెలిసిపోద్ది!



జలకాలాటలలో...
ఏమి హాయిలే
అలా...!





ఈ అడవికి రాజు
నేనే, మంత్రి నేనే!
ఎనీ డౌట్స్ ...





మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63. కలశపూజలు (9ఒకేసారి) 150-00
64. కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో) ....
65. హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో) ....
66. గోమాత 40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1. శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు 45-00
పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం
2. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,, 50-00
3. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,, 50-00
4. స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్) 99-00
5. లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి 63-00
6. స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్ 108-00
7. సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి 120-00
8. సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63) 24-00
9. విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్) 25-00
10. లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్) 36-00
11. లలితా సహస్రనామములు 24-00
12. లక్ష్మీ సహస్రనామములు 24-00
13. దుర్గా సహస్రనామములు 24-00
14. ఆంజనేయ సహస్రనామములు 24-00
15. శివ సహస్రనామములు 24-00
16. విష్ణు సహస్రనామములు 24-00
17. గణపతి సహస్రనామములు 24-00
18. సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు 24-00
19. గాయత్రి సహస్రనామములు 24-00
20. లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు 24-00
21. శ్రీరామా సహస్రనామములు 24-00
22. సరస్వతి సహస్రనామములు 24-00
23. సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం 24-00
24. శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు 24-00
25. మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది) 24-00
26. సంధ్యావందనం 24-00
27. మంత్రపుష్పమ్ ....
28. త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా 15-00
29. హనుమాన్ చాలీసా 10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్ఛరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (భైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్ధరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129. జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130. ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131. ముహూర్తం	75-00
132. విశిష్ట జాతకములు	125-00
133. భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134. 300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135. జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139. బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140. భావార్థరత్నాకరము	100-00
141. ముహూర్త చింతామణి	100-00
142. ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143. స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144. శతయోగమంజరి	50-00
145. వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146. దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147. వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151. వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152. అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153. అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154. పంచాంగ వివేకము	99-00
155. వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156. పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1. 40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2. వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3. వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4. మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండలీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహావైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87. మానవధర్మములు		120-00
88. వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89. సహస్రలింగార్చన		120-00
90. శ్రీ శివగీత		120-00
91. ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92. పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93. బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94. బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95. బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96. కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97. దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98. 108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99. ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100. భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101. చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102. భగవత్‌స్తుతి		63-00
103. సూర్యోపాసన		36-00
104. కాశీఖండం		250-00
105. దేవీభాగవతం		360-00
106. శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107. ధర్మసందేహాలు		216-00
108. ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109. రామాయణం		600-00
110. పోతన భాగవతం		900-00
111. శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1. ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2. మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3. ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4. గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5. గృహవైద్యసారం	36-00
6. హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7. ప్రకృతివైద్యం	36-00
8. ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవేవ్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు		63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)		600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు		595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు		
విశ్వకర్మ ప్రకాశము		80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన	,,	250-00
నారద సంహిత	,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము	,,	60-00
మయమతము - వచనము	,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము	,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి		......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)		....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు	,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక	,,	....
మహాదశా పారిజాతం	,,	....
వాస్తు నారాయణీయం	,,	120-00
యోగావళీఖండం	,,	120-00
ముహూర్తసింధువు		150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)		1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)		370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)		590-00
సాయి...	,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి	,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా	,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)		500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర		100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్చయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00